

PHARMA NEWS



ODBORNÝ ČASOPIS PRO LÉKÁRNÍKY A ASISTENTY

9-10/2009

DOPLŇKY STRAVY PRO SENIORY / RAKOVINA DĚLOŽNÍHO ČÍPKU
ALOE VERA, GINKGO BILOBA, ECHINACEA / VOJTOVA METODA
VŘEDOVÁ CHOROBA ŽALUDKU A DVANÁCTERNÍKU / ROZHOVOR

SEKCE FARMACEUTICKÝCH ASISTENTŮ ČAS III.



Ochranný rytmus pro Vás



3 mg DRSP / 20 µg EE v rytmu 24/4²:

- Snížené kolísání hladin hormonů¹
- 3 dny antimineralkortikoidního a antiandrogenního účinku navíc¹
- Unikátní vlastnosti DRSP prodlouženy do "hormone-free" intervalu^{2,3}



Literatura:

1. Klipping C, Duijkers I, Trummer D, Marr J. Suppression of ovarian activity with a drospirenone-containing oral contraceptive in a 24/4 regimen. *Contraception* 2008;78:16-25
2. Souhrn údajů o přípravku YAZ, 11.6.2008
3. Blode H, Wuttke W, Looock W, et al. A 1-year pharmacokinetic investigation of a novel oral contraceptive containing drospirenone in healthy female volunteers. *Eur J Contracept Reprod Health Care* 2000;5(4):256-64

DRSP (drospirenon), EE (ethinylestradiol)

Zkrácený souhrn údajů o přípravku YAZ[®]

Farmakoterapeutická skupina (ATC): Gestageny a estrogény, fixní kombinace. **Složení:** 24 světle růžových potahovaných tablet, 1 tableta obsahuje drospirenonum 3,00 mg a ethinylestradiolum 0,02 mg a 4 bílé neúčinné potahované tablety (placebo). **Indikace:** Orální kontracepce. **Dávkování a způsob podávání:** Užívá se jedna tableta denně po dobu 28 dní po sobě jdoucích. Nové balení se užívá následující den po užití poslední tablety z předchozího. **Kontraindikace:** Trombóza (venózní či arteriální), prodromy trombózy nebo cévní mozková příhoda (přítomné či v anamnéze). Přítomnost závažných nebo vícečetných rizikových faktorů pro vznik arteriální trombózy. Hereditární nebo získaná predispozice k trombóze. Těžké jaterní onemocnění, jaterní tumory nebo pankreatitis spojená s těžkou hypertriglyceridemií probíhající nebo v anamnéze. Závažná renální insuficience nebo akutní renální selhání. Maligní nádory pohlavních orgánů nebo prsu ovlivnitelné steroidy či podezření na ně. Migréna s fokálními neurologickými symptomy v anamnéze. Vaginální krvácení nejasné příčiny. Přecitlivělost na některou složku přípravku. **Zvláštní upozornění:** Přínos zisku a rizika z podávání přípravku je třeba individuálně zvážit s ohledem na přítomnost některých stavů nebo rizikových faktorů. **Interakce:** Hydantoináty, barbituráty, primidon, karbamazepin, rifampicin, oxkarbazepin, topiramát, felbamát, ritonavir, griseofulvin, přípravky obsahující třezalku tečkovanou, některá antibiotika, přípravky indukující jaterní enzymy. **Těhotenství a kojení:** Přípravek se nemá užívat během těhotenství a kojení. **Nežádoucí účinky:** Případné nežádoucí účinky jsou např.: bolesti hlavy a prsou, metroragie, amenorea, nauzea a jiné. **Uchovávání:** Žádné zvláštní podmínky. Balení: 28 tablet, 3x28 tablet. **Držitel registračního rozhodnutí:** Bayer Schering Pharma AG, D-13342, Berlin, Německo. **Registrační číslo:** 17/316/08-C Datum poslední revize textu: 11.6.2008.

Přípravek je vázán na lékařský předpis a není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.
Úplnou informaci o přípravku naleznete v Souhrnu údajů o přípravku nebo získáte na adrese:
Bayer Schering Pharma, Bayer s.r.o., Šafaříkova 17, 120 00 Praha 2,
tel.: 271 730 661, fax: 271 730 657, e-mail: info@bayerscheringpharma.cz



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma

08-08-106-CZ

PHARMA NEWS

Odborný časopis pro lékárníky a laboranty
(vychází jako dvouměsíčník)

ŠÉFREDAKTORKA:

Jana Jokešová

REDAKČNÍ RADA:

Prof. MUDr. Vladimír Tesař, DrSc.,
I. Interní klinika VFN UK;
Doc. RNDr. Jiří Portych, CSc.,
předseda lékopisné komise MZ;
PharmDr. Daniela Rybková, lékárník;
Zdeněk Rosenbaum, spisovatel

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE:

MUDr. Lenka Hronovská, Filip Rosenbaum
PharmDr. Andrea Kleinová, Rudolf Hála,
Mgr. Lucie Pavlisková

REDAKCE:

Helena Johnová – inzertní manager, 777 268 259
Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10
Tel: 274 861 189
E-mail: pharmanews@pharmanews.cz

ADRESA PRO ČTENÁŘSKÉ DOPISY:

Pharma News s.r.o., P. O. BOX 6, 109 00 Praha 10

YDAVATEL:

Pharma News s.r.o., Jakobiho 326, 109 00 Praha 10
IČO: 278 75 121
Místo vydání: Praha
Vychází: 23. 9. 2009

JEDNATEL:

Jana Jokešová, 604 268 259

GRAFICKÁ ÚPRAVA A REPRODUKCE:

Art D, Grafický ateliér Černý s.r.o.
Žirovnická 3124, 106 00 Praha 10

MK ČR E 10677

Spis. zn. – odd. C vložka 123365, vedená MS v Praze
23. 3. 2007

Redakce nemůže ověřovat všechna fakta uvedená v příspěvcích a inzerátech. Za pravdivost, věcnou správnost a původnot příspěvku odpovídá jeho pisatel. V zájmu svobody slova zveřejňuje redakce i ty příspěvky a inzeráty, s jejichž obsahem se neztotožňuje. Z dalších příspěvků vybírá nejpodstatnější myšlenky a vyhrazuje si právo jejich rozsah krátit. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby redakce nevrací. Bez vědomí a souhlasu redakce nelze publikované materiály dále rozšiřovat.

Milí čtenáři,

tak se znovu setkáváme v příjemném čase babího léta. Alespoň doufám, že to je příjemný čas, protože zrovna dnes to tak nevypadá, je zima a fouká studený vítr, má se to ale každým dnem zlepšovat. V tom je ta potíž. Než se tyhle řádky dostanou až k vám, uběhne hezkých pár dní a ledacos se mezitím může změnit, počasí samozřejmě ze všeho nejnadhěji. No a vy si pak můžete říct: Co ta holka blábolí, vždyť to nemá se skutečností nic společného! Tak to, prosím, berte s rezervou, já to trošku odhaduju ze zkušeností minulých let, z předpovědí meteorologů, bolesti kloubů a chování hmyzu... znáte to. Mimochodem meteorologové se letos několikrát pěkně seklí i v krátkodobých předpovědích a měli z toho zamotanou hlavu – nakonec vydali prohlášení, že se stoprocentní jistotou mohou pouze určit, jaké počasí bylo včera.

Ale řekla bych, že přes občasná excesy vzpurné přírody bylo léto krásné, mně osobně aspoň takové připadalo. Zajeli jsme si na pár dní do Třeboně, kombinovali jsme jízdy na kole s koupáním a chytáním ryb a byli jsme nepřetržitě v pohodě. Kamarád, který má Třeboň rád a jezdí tam každé léto, se ovšem rozhořčoval, že letos tam byl naposled, poněvadž bylo ošklivo, vlhko a komáři ho ohlodali až téměř na kost. Ryby nebraly, kolo ho nebaví a pivo mu taky nějak nesedlo.

Celé dovolené jsou nejspíš o tom správně se trefit. Do té pravé destinace – fuj, to je ošklivé slovo – do toho pravého místa, v pravý čas, za vhodného počasí a ve správné náladě. Holt se to každému nepodaří a podle toho se pak na léto nadává, anebo se chváli. Tak, teď jsem na to přišla!

Snad tedy patříte k té šťastnější polovině (většinou?) národa a vrátili jste se do každodenní reality usměvaví, opálení a s novou energií. Snažte se, ať vám vydrží co nejdéle a nenechte se ničím otrávit, ani finanční krizí, ani předčasnými volbami a aférami politiků, ani výsledky fotbalové reprezentace, ani stavem silnic a dálnic a ani bolestmi zubů, kdyby na vás, nedej pánbůh, přišly. (Když nad tím tak uvažuju, přijde mi, že ze všeho nejhorší jsou fakt politici, ale tak si jich prostě nebudeme všimnout, nebudeme je volit a vůbec – hlavně aby se paní Paroubkové narodilo krásné a zdravé dítě a ještě se stihlo zapojit

Editorial



do předvolební kampaně. Naše slovenská kolegyně Zuzana, která porodí už v září a nechce nám prozradit, jestli to bude kluk nebo holka, si s ničím takovým hlavu lámat nemusí. Držíme palce, Zuzanko, a těšíme se, až se vrátíš!

Takže jsem si v poněkud lehčím tónu zabilancovala – komu se to nelíbilo, může mi to vytknout nebo mě může pochválit na konferenci 9. října v plzeňském hotelu Primavera, chvály se nikdo nikdy nepřejí. Ale spíš se budeme bavit o jiných věcech, ne? Tak to bude správné a v pořádku a celý svět se po rozmarném létě zase vrátí do starých vyježděných kolejí. Ach jo.

Srdečně vás všechny zdraví
Jana Jokešová

2 | Obsah

4 | SEKCE ČAS

Léto je ale již za námi a nás čeká opět na vzdělávací akce nabitý podzim. Pro měsíc září jsme Vám doporučili dvě vzdělávací akce pořádané Ing. Neumanem a Ústřední vojenskou nemocnicí v Praze. Připomínáme, že dne 24. 10. 2009 proběhne v nemocnici IKEM konference na téma Zdravotnické prostředky, kterou pro Vás připravil výbor SFA ČAS. Výstupy z této akce si poté členové budou moci přečíst na webových stránkách SFA ČAS ve vstupu pro členy.

18 | VŘEDOVÁ CHOROBA ŽALUDKU A DUODENA

Porucha trávení – dyspepsie se objevuje ročně až u 40% populace. Ošetření a konzultaci u lékaře vyhledá asi desetina postižených a endoskopické vyšetření je provedeno jen u každého desátého. Okolo 40% pacientů vědí za své potíže tzv. funkční poruše trávení. Stejně procento prokazatelně trpí refluxní chorobou (gastroesofageální reflux, tzv. pálení žáhy). U 13% se pak jedná o vředovou chorobu. Nádorové onemocnění žaludku a jícnu je zjištěno u 1 až 3% vyšetřených.

5 | ALOE VERA, GINKGO BILOBA A CHINACEA

Zázračný všelék nebo jen nafouknutá reklamní bublina bez jakéhokoliv zdraví prospěšného účinku?

Tahle otázka provází bohužel celou řadu volně prodejných přípravků, které slibují často až zázračné účinky při prevenci a potlačování nejrušnějších zdravotních komplikací.

24 | VOJTOVA METODA

Vojtova teorie (neboli reflexní lokomoce) v dnešní době nachází široké terapeutické uplatnění. Tato nepochybně velmi účinná terapie je dílem profesora Václava Vojty a počátky jejího užívání se datují do 50. let minulého století.

Jedná se o soubor metod reflexní lokomoce (reflexní lokomoce = automatické pohyby, kterými jsou všichni vybaveni od přírody), jejich použitím je možné vrátit do funkce svaly, které člověk při svém pohybu nedokáže vědomě používat. Vrozený pohybový program, který je při poruše blokován, je vyvoláván z podvědomí bez aktivní spolupráce pacienta.

12 | DOPLŇKY STRAVY PRO SENIORY

Se zvyšováním věku klesá energetická potřeba s každou životní dekadou nad 60 let o 8– 10%. Fyziologicky adekvátní výživa je pro udržení dobrého zdraví velmi důležitá a my bychom měli preferovat biologicky hodnotná, ale kaloricky méně vydatná jídla.

U pacientů vyšších věkových kategorií se mění stavba těla a v souvislosti s tím i energetická potřeba.

29 | RAKOVINA DĚLOŽNÍHO ČÍPKU

Rakovina je velmi obávaným onemocněním, které může vést až ke smrti pacienta. Jejím riziku čelí celá řada orgánů, v České republice se pak nejčastěji hovoří o rakovině plic, tlustého střeva a prsu. Rostoucí počet případů rakoviny děložního čípku a zjištění, že vzhledem k zemím západní Evropy je u nás výskyt tohoto typu rakoviny až čtyřnásobný, poukazuje na nutnost zvýšení informovanosti o této nemoci, které lze vhodným přístupem účinně předcházet a mnohonásobně zvýšit šanci jejího úspěšného léčení.

Inzerce



**TRHÁ VAŠE
DÍTKO KAŠEL?
UŽ NEMUSÍ, POMŮŽE**

Ambrosan®

LÉČÍ ZÁNĚTY HORNÍCH
A DOLNÍCH CEST DÝCHACÍCH



 **Ambrosan® 20 tbl × 30 mg**

 **Ambrosan® kapky 50 a 100 ml**

Ambrosan®, Ambrosan® kapky a Ambrosan® retard 75 mg jsou léky k vnitřnímu užití. Obsahuje ambroxoli hydrochloridum.

**PRO.MED.CS
Praha a.s.**

ČTĚTE PEČLIVĚ PŘÍBALOVOU INFORMACI.

STRIX® Ochrana & nová energie pro unavené oči

Strix® Forte

- posiluje antioxidační ochranu oka
- pomáhá chránit oční sítnici před degenerací
- dodává unaveným očím novou energii
- zlepšuje ostrost vidění

Pouze **Strix® Forte** kombinuje ochranný komplex očí na bázi luteinu a antioxidantů s výtažkem z borůvek s nejvyšším obsahem antokyanů pro novou energii očí.

PDK: 5700666015459, APA: 2032192



Doplňek stravy

novinka

7+1 AKCE
Platí pro lékárny



Zdravotní prostředek

Strix® oční kapky

- pro zvlhčení a osvěžení unavených očí
- přináší okamžitou úlevu
- zmírňuje podráždění očí
- vhodné při používání kontaktních čoček
- obsahuje výtažek z borůvek a hydrogel Methocel® pro zvlhčení a osvěžení očí

STRIX® oční kapky s výtažkem z borůvek zvlhčují a osvěžují oči unavené používáním kontaktních čoček, zatěžované pobytem na slunci, v zakouřených místnostech, dlouhou prací na počítači, intenzivním čtením, podrážděním, které je vyvoláno klimatizací nebo stykem s vnějšími činiteli, jako je prach, pyl apod.

PDK: 5700666020514, APA: 2326016

Přípravky Strix® a Multi-tabs® dodávají distributoři Phoenix, Alliance HealthCare, GEHE a Pharmos.

www.strixprooci.cz

Multi-tabs® IMMUNO

Víc než běžný multivitamin, pro účinné posílení imunity

Multi
-tabs

3 v 1 vitaminy + minerály + probiotika
1 miliarda živých bakterií LGG®



Doplňek stravy

2+1 AKCE
Platí pro spotřebitele

Ve světě nejlépe dokumentovaná
LGG®
by Valio
Probiotická bakterie

MT Immuno Plus
APA: 2326511
PDK: 8594041150340
MT Immuno Kid 2x30tbl. + pirát
APA: 2326776,
PDK: 8594041150333
MT Immuno Kid 2x30tbl. + princezna
APA: 2326768
PDK: 8594041150326

10+1 AKCE
Platí pro lékárny

Mix balíčků s Pirátem Multikem,
nebo princeznou Multinkou
v balení 2x30 tablet
Multi-tabs® IMMUNO KID

Uvnitř balení 2x30 tbl. Multi-tabs® IMMUNO KID naleznete dárek pro spotřebitele - figurku **piráta Multika** nebo **princeznu Multinku**



Doplňek stravy

Ferrosan Ferrosan Czech s.r.o., Rostislavova 11, 140 00 Praha 4, tel: 261 223 431

www.multi-tabs.cz



SEKCE FARMACEUTICKÝCH ASISTENTŮ ČAS

Milé kolegyně a kolegové,

v měsíci červenci došlo ke změnám ve vedení SFA ČAS. Ke dni 1. 7. 2009 odstoupila z funkce předsedkyně a zároveň odešla z výboru paní Marie Šalandová. Na mimořádné schůzi členů výboru a členů revizní komise SFA ČAS, která se konala 23. 7. 2009, byly zvoleny: místopředsedkyně Hana Pavlasová a zastupující předsedkyně Alena Vagenknechtová. Členky výboru si mezi sebe rozdělily úkoly a kompetence, kterým se budou při práci pro SFA ČAS věnovat. Body jednání si členové SFA ČAS mohou přečíst na zabezpečených stránkách www.cnaa.cz v odkazech zápisy z jednání.

Vzdělávací akce v podzimních měsících

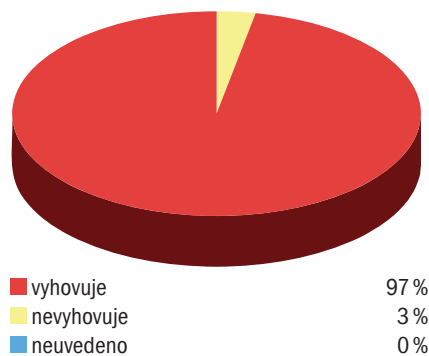
Léto je ale již za námi a nás čeká opět na vzdělávací akce nabitý podzim. Pro měsíc září jsme Vám doporučily dvě vzdělávací akce pořádané Ing. Neumanem a Ústřední vojenskou nemocnicí v Praze. Připomínáme, že dne 24. 10. 2009 proběhne v nemocnici IKEM konference na téma Zdravotnické prostředky, kterou pro Vás připravil výbor SFA ČAS. Výstupy z této akce si poté členové budou moci přečíst na webových stránkách SFA ČAS ve vstupu pro členy.

Další zajímavá akce, která se uskuteční, je Kongres nemocničních lékárníků. Proběhne ve dnech 13.-15. 11. 2009 v Brně a opět zde mají svůj blok i farmaceutičtí asistenti. Můžeme se tak těšit na shledání s kolegy/němi, kteří/ré to do Prahy mají daleko. Kongres je otevřený pro všechny farmaceutické asistenty, nejenom z nemocničních lékáren. V případě zájmu k aktivní účasti nás kontaktujte na e-mailovou adresu farmaceutickyasistent@seznam.cz.

OBSAHOVÁ NÁPLŇ KONFERENCE:



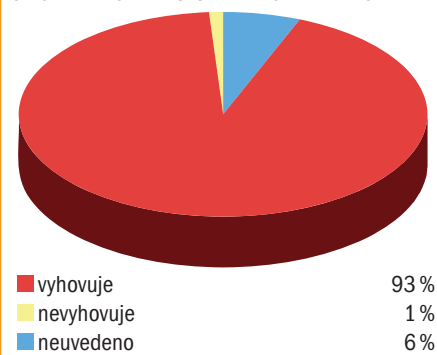
INFORMACE NA POZVÁNCE:



ZAŘAZENÍ PŘEDNÁŠEK:



ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ KONFERENCE:



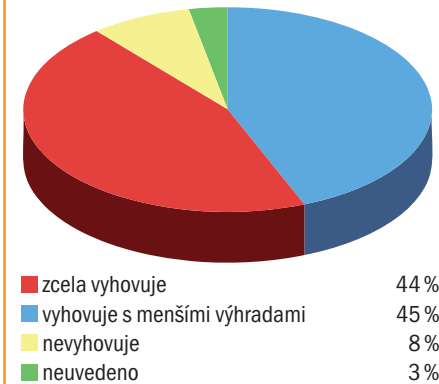
seznam.cz. Máte tak možnost získat nejen kreditní body za aktivní účast na odborné akci, ale podělit se o své profesní zkušenosti s ostatními, projevit svůj názor veřejně, navázat nové kontakty s kolegy/němi z oboru.

Dotazy a náměty

– farmaceutickyasistent@seznam.cz

Budeme rády, pokud nám budete Vaše dotazy, týkající se oboru farmaceutický asistent, zasílat na výše zmíněnou adresu. Vaše názory, náměty na články v časopise Pharma News, ale i témata pro další konference nás zajímají a jsou pro nás inspirací v činnosti pro obor farmaceutický asistent. V tuto chvíli jich je

HODNOCENÍ POSLUCHÁRNÝ FN MOTOL:



ale opravdu velmi málo, dá se říci, že téměř žádné. Proto neváhejte a pište nám.

Výsledky dotazníku

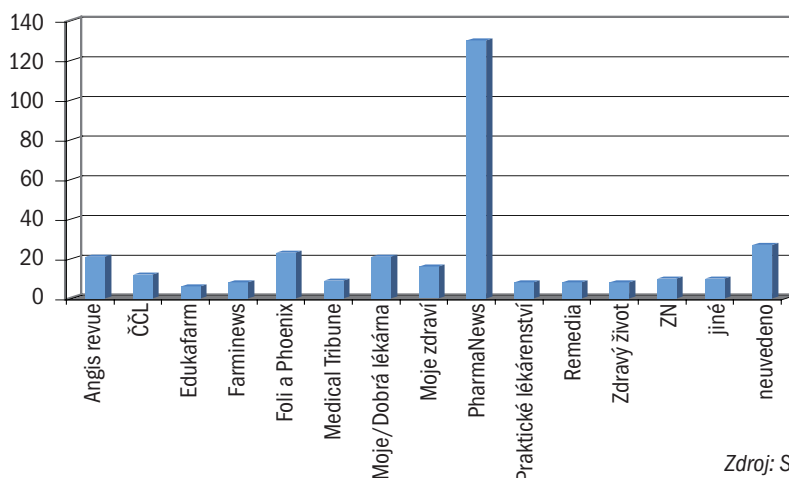
Dne 16. 5. 2009 proběhla konference v nemocnici Motol na téma Volně prodejné léčivé přípravky. Jako obvykle jste vyplňovali dotazníky, jejichž výsledky můžete vidět zde:

Hlavní výhrady: tvrdé židle, nepohodlné sezení (35), malý, ztížený prostor v lavicích (23), špatný vzduch, příliš teplo nebo zima (9), špatné světlo (7), špatné značení (7), komplikovaná doprava (5)

Z dotazníku vyplývá, že nás nejvíce trápilo nepohodlné sezení. Je nutné si uvědomit, že při pořádání akcí svoji roli hraje i ekonomická stránka věci, která v nemocnici Motol vychází vůči jiným objektům výsoce nadstandardně. Budeme-li chtít zachovat nízkou cenu vstupů, je pravděpodobné, že nám nezbude nic jiného, než občas někde ubrat. Je to úkol pro nadcházející roky a členky výboru SFA ČAS se budou samozřejmě snažit vypořádat se s tímto problémem co nejlépe, aby spokojenost byla na všech stranách. Uvítáme od Vás praktické rady a typy.

*Mgr. Martina Kubečková – členka výboru SFA ČAS
Alena Vagenknechtová – předsedkyně SFA ČAS*

Z ODBORNÝCH ČASOPISŮ NEJČASTĚJI ČTU:



Zdroj: SFA ČAS

ALOE VERA, GINKGO BILOBA A ECHINACEA

Zázračný všelék nebo jen nafouknutá reklamní bublina bez jakéhokoliv zdraví prospěšného účinku? Tahle otázka provází bohužel celou řadu volně

prodejných přípravků, které slibují často až zázračné účinky při prevenci a potlačování nejrůznějších zdravotních komplikací. Přírodní trojlístek

zastoupený v názvu našeho článku, respektive produkty z něj vyráběné, můžeme sice již označit za prověřenou „klasiku“ na našem trhu, ale...

Inzerce

Očistěte své tělo s Aloe vera

Určitě budete souhlasit, že vyhnout se kontaktu se škodlivými látkami v běžném životě nelze. Pohybujeme se na ulicích plných aut. V domácnosti používáme různé čisticí prostředky obsahující chemikálie. Přestože se snažíme stravovat zdravě, občas se nevyhneme potravinám a nápojům, ve kterých jsou konzervanty, barviva a další „ěčka“.

Se všemi těmito škodlivinami se náš organismus nemusí umět sám vypořádat, a to se může projevit na jeho imunitě. Proto je potřeba tělu pomoci očistit se od nahromaděných škodlivin. K tomu slouží detoxikační kúra Revital Očista těla obsahující přírodní extrakt z Aloe vera.

Extrakt z Aloe vera je bohatou směsí prospěšných látek, obsahuje vitaminy, minerální a stopové látky, aminokyseliny a enzymy. Má příznivý vliv na metabolismus. Pomáhá podporovat trávení a celkové zdraví trávicího systému. Podporuje lepší fungování vnitřních orgánů, zejména střev, kdy upravuje pravidelnost jejich činnosti. Přispívá k přirozené obraně proti mikroorganizmům, k fyzické pohodě a udržování správné činnosti imunitního systému.

Hořčík – symbol klidu a míru v těle

Moderní způsob života výrazně zvýšil potřebu hořčíku a zároveň zhoršil jeho vstřebávání organismem. Přitom hořčík je jedním z nejdůležitějších prvků v lidském těle. Přináší uvolněnost tkání při napětí či křečích, je nezbytný pro normální činnost nervů a svalů, podporuje vstřebávání vápníku v těle.

Většina zdrojů hořčíku (hydroxid či oxid hořčíku) se velmi špatně vstřebává – pouze z 20 %. Společnost Vitar přináší na trh hořčík nový, s výrazně zvýšenou 90% vstřebatelností. Tu umožňuje použitý zdroj – laktát hořčíku. Jeho účinek je ještě podpořen přidáním vitamínu B6, který působí jako fixátor a vstřebání hořčíku organismem posílí.



Nový Revital Hořčík + B6 ve formě šumivých tablet zakoupíte ve Vaší lékárně za 86,- Kč.



Šumivé tablety Revital Očista těla zakoupíte v lékárně za cenu 79 Kč.



Nějaké to „ale“ se totiž najde všude, zejména když uvážíme, že ve hře bývá často na prvním místě finanční zisk. Stejně tak ovšem nelze mávnutím ruky odsoudit léčivou sílu řady rostlin jako zcela nesmyslnou - to by bylo samozřejmě absurdní. Jde veskrze o nepříliš překvapivý fakt, že se vždy najde někdo, kdo sice neoplývá potřebnými znalostmi, ale hbitě se dokáže chopit příležitosti trochu se přizívat na lidské touze po lepším zdraví a vzhledu. Běžný člověk aby se pak v nabídce takových produktů vyznal, když každý slibuje zaručené účinky.

Dost ovšem zatím mamých povzdechů nad charakterem některých lidí a pojďme si přiblížit zmíněné rostliny, společně s jejich účinky.

ALOE

ALOE VERA

Co říci o Aloe? Rozhodně toho není zrovna málo. Pokud zapátráte v běžně dostupných zdrojích, ačkoliv v drtivé většině případů jsou informace doslova prošívané reklamou (zejména ve zdrojích elektronických), budete zavaleni takovým množstvím informací, že to až není příjemné.

Pokusíme se být poněkud stručnější a také opatrnější. K názoru, že produkty z aloe mají takovou moc jako proslulá „Kokolokova limonáda“ je totiž bezpečnější stavět se raději kriticky. Ačkoliv, jak bude patrné níže, je tato rostlina doazajista pozoruhodnou léčivkou.

BOTANICKÝ KOUTEK

Aloe je označením rodu jednoděložných rostlin, spadajících do čeledi asfodelovitých. Jde o suchomilné, sukulentní rostliny - jsou tedy díky své struktuře schopny zadržovat značné množství vody a díky tomu přežívat i dlouhá období sucha, typická pro pouštní a polopouštní oblasti. Však také tento rod klade svůj původ do oblasti Afriky.

Odtud se ovšem rozšířil téměř na všechny kontinenty a to nejen proto, že zástupci aloe patří k vyhledávaným okrasným rostlinám, ale také z důvodu, který nás bude zajímat především. Tím je samozřejmě léčebné využití těchto rostlin - je však nutno poznamenat, že z několika set zástupců tohoto rodu má léčivé vlastnosti jen malé množství druhů. Nejznámějším z nich je pak rostlina, která bývá nejčastěji označována jako **Aloe vera**, čili Aloe pravá (též *Aloe barbadensis*, *Aloe barbadensis Miller*). Coby léčivka má dle dostupných pramenů velmi dlouhou historii, jejíž počátky spadají zřejmě až do starověku.

Popisovat její vzhled je, domníváme se, poměrně zbytečné, případným zájemcům jistě daleko lépe poslouží dnes již snadno dostupné obrazové materiály.

ÚČINNÉ LÁTKY ALOE VERA

Je nicméně třeba zmínit, že Aloe vera, jako řada jiných sukulentů, oplývá silnými, dužnatými listy, které tvoří převážnou část této rostliny. Zejména v nich („uvnitř“) je zadržován obsah označovaný nejčastěji jako aloe gel, či aloe vera gel.

Tato látka je sice tvořená z převážně většiny vodou, přesto však obsahuje více než sedm desítek dalších látek, které lze označit za zdraví prospěšné, včetně „slupky“ listu se ovšem hovoří až o dvou stovkách látek, vykazujících farmakologické účinky. Nutno ovšem zmínit, že i „slupky“ listů obsahují některé z těchto látek, o kterých se za okamžik zmíníme.

Léčivé produkty z aloe v drtivé většině staví svůj základ právě na aloe gelu, přičemž za nejkvalitnější (jde-li o nápojovou, tekutou formu) jsou zpravidla považovány ty, které se nejvíce blíží přírodnímu základu (čerstvý aloe gel bez dalších zbytečných příměsí), pomineme-li nezbytnost užití konzervačních látek.

K ÚČINNÝM LÁTKÁM ALOE VERA SE ŘADÍ:

Vitamíny - obsahuje ve značném množství. Z nejvýznamnějších můžeme jmenovat antioxidačně působící vitamíny C a E, či betakaroten.

Z minerálů - zejména sodík, draslík, vápník, hořčík, chrom, zinek, měď, mangan.

Aminokyseliny - Aloe vera disponuje osmnácti z dvaceti známých aminokyselin, přičemž obsahuje všechny esenciální aminokyseliny, tedy ty, které si lidský organismus nedokáže sám vytvořit.

Enzymy - lipázy, proteinázy a mnoho dalších.

Cukry - v aloe jsou ceněny zejména přítomné mukopolysacharidy, jejichž významným zástupcem je tzv. acemannan (viz. níže).



Mastné kyseliny

Saponiny

Lignin

Antrachinony - mimo jiné aloin a emodin, o jejichž sporné roli se rovněž zmíníme níže.

LÉČEBNÉ ÚČINKY

Před samotným výčtem potvrzených i ne zcela jistých blahodárných účinků aloe na lidské zdraví je třeba zmínit často uváděnou poznámku, že za nimi, případně za jejich „mocností“ stojí nejen jednotlivé

účinné látky, ale řada zdrojů příkládá vysoký význam zejména synergii (součinnosti) těchto v aloi obsažených látek.

Pokud podniknete podrobnou objevnou cestu s cílem zjistit, na co vše je „aloe dobrá“ a nevynecháte ani informace z internetu, zjistíte, že snad není choroby, kterou by výrobek pocházející z této rostliny přinejmenším pozitivně neovlivnil. To už se tak nějak přiřadilo ke koloritu současné propagace (nejen) přírodních léčebných produktů.

Při opatrném rozkrývání tajemství aloe dojdete nicméně k zaručeně pravdivé informaci, že aloe ve formě nejrůznějších produktů (případně i čerstvě ziska-

né části rostliny a jejich obsah) je určena jak k zevní, tak vnitřní aplikaci.

Je přitom patrné, že použití a účinky aloe přípravků určených k zevní aplikaci jsou z medicínského hlediska poměrně dobře prozkoumány a tedy zpravidla odborně potvrzeny.

O vnitřním působení aloe přípravků je sice známo také mnoho, ale jde zcela pochopitelně o výrazně méně probádané území. To je solidní základ, od kterého se lze při popisu léčivých účinků aloe odrazit i v případě, kdy se omezíme zejména na ověřený zlomek účinků aloe.

ALOE S JISTOTOU

Pokud vyjdeme z naprostého základu, je aloe bezpečy při zevním použití účinná jako **prostředek při drobných poraněních, spáleninách a jako pokožku vyživující, zklidňující a zkvalitňující prostředek všeobecně**. Oplývá jak analgetickými vlastnostmi, tak poměrně silným protizánětlivým účinkem. V tomto směru je mimo jiné často propagována také jako prostředek na tlášení bolesti zubů a zdravotních problémů dásní, vyrážek, ekzémů, apod. Úspěšně bojuje s infekčními činiteli, jako jsou viry, bakterie a kvasinky.

Obsah ligninu umožňuje aloe (nejčastěji gelu) velmi rychlé vstřebání pokožkou, v porovnání s vodou se uvádí přibližně čtyřikrát rychlejší absorpce.

Ceněna je aloe ovšem poměrně vysoce jako prostředek posilující imunitu, kromě ostatních látek je v tomto ohledu zmiňován nejčastěji **acemannan (viz. mukopolysacharidy výše), jehož působením na makrofágy dochází k sekreci interferonu, interleukinů a TNF – (tumor necrosis faktor). Aloe tedy tímto způsobem napomáhá prevenci i léčbě infekčních onemocnění, zejména virového původu.**

Do třetice – velice často jsou zmiňovány **detoxikační schopnosti aloe**, její pozitivní vliv na trávení a tím samozřejmě i na zdravotní komplikace vycházející z (jak se obecně nezdědka říká) „nahromaděných jedů“ v organismu. Osobně mám (pokud si coby autor mohu dovolit vstoupit do děje) zkušenost se zhruba měsíční aloe kúrou prodávanou v USA jako trojkombinace aloe „pudr“ – tablety – džus. Ačkoliv

Inzerce

GS Ginkgo 60 Redwin

- **60 mg standardizovaného extraktu z Ginkgo biloba**
- **50 mg účinné látky ACTIVIN®**
– to nejlepší z červeného vína, pro ochranu srdce a cév
- **150 mg hořčiku**
– pro podporu činnosti svalů, nervové a oběhové soustavy

Žádejte akční balení ve výhodných bonusech.

8 | Vzděláváme se

chuťově se mi poněkud přičila, zcela překvapivě vyřešila téměř zcela můj dlouholetý problém s lupenkou (psoriáza).

Velice často se setkáváme také s informacemi o laxativních (projímavých) vlastnostech aloe. Na nich se podílejí zejména antrachinony, z nichž jsme již zmínili emodin a především aloin. Tyto látky jsou obsaženy zejména ve „slupce“ listů aloe. Při vyšší koncentraci mají opravdu silně projímavé účinky a jsou mnohdy ještě užívány při výrobě laxativ. Nicméně pro riziko **závažných vedlejších účinků** je v současnosti větší na přípravků z aloe vyráběna tak, aby v nich byly tyto látky zastoupeny.

GINKGO BILOBA

Výtažky z listů jinanu dvoulaločného (ginkgo biloba) mají dlouhou tradici zejména v čínské medicíně. Oproti aloe vera lze však o přípravcích z jinanu říci poměrně málo.



Jejich základním a hlavním proklamovaným účinkem je zvýšení prokrvení organismu, protisrážlivý účinek a antioxidační vlastnosti.

Za účinné látky „ginkga“ jsou označovány zejména flavonoidy a terpen laktony.

Kromě poruch prokrvení, nejčastěji dolních končetin, se ginkgo biloba doporučuje i k prevenci či zpomalení průběhu Alzheimerovy choroby, demence a jako podpůrný prostředek pro zlepšení paměťových funkcí.

I přípravky z ginkgo biloba si získaly značnou popularitu. Ačkoliv jim opravdu nelze upřít pozitivní vliv na prokrvení organismu a z něj plynoucí užitek.

NELICHOTIVÁ STUDIE

Je bohužel zároveň nutné poznamenat, že podle výsledků studie sponzorované National Center for Complementary and Alternative Medicine and the National

Institute on Aging of the National Institutes of Health, které se účastnilo více než 3000 dobrovolníků, nebyl mimo jiné prokázán žádný významný preventivní účinek vůči rozvoji demence či Alzheimerovy choroby.

Přesto lze na obhajobu výrobků z ginkgo biloba uvést, že výše zmiňované účinné látky se v laboratorních testech jeví (jevily) jako relativně slibné, co se možnosti ovlivnění výše uvedených chorob týče. Za druhé pak, některé menší studie přinesly výsledky, které svědčily o jistém účinku, ačkoliv spíše v náznamech.

SÁM SOBĚ LÉKAŘEM

Z medicínského hlediska se tedy za jinan dvoulaločný lze postavit jen velmi váhavě v případě některých jeho avizovaných účinků. Na druhou stranu by ovšem zřejmě bylo chybou je zcela odmítnout na základě jediné studie. Historie, včetně historie lékařství, nás již poučila, že kvapné soudy nebývají nejlepší.

Těm, a není jich málo, kteří jsou s užíváním produktů na bázi ginkgo biloby spokojeni a cení si jejich účinků asi nemusíme připomínat, že nejlepším posuzovatelem účinku jsme v takovýchto případech my samotní a naše tělo.

ECHINACEA

Bylinou, na kterou zaměříme nyní svou pozornost je echinacea purpurea neboli třapatka nachová (někdy se můžeme setkat také s obecným označením rudbekie).

Domovem je tato rostlina původně ze Severní Ameriky, kde, jak se romanticky (a snad i pravdivě) uvádí, ji k léčbě nejrůznějších neduhů využívali i místní domorodí obyvatelé – tedy indiáni. Na našem kontinentě se kromě léčebných účinků využívá, včetně ostatních svých druhů, jako okrasná rostlina. A to přestože její jméno vychází z řeckého „echinos“ – ježek, zřejmě pro bodlinatý vzhled středu jejího květenství.

K léčebným účelům se využívají jak květy a listy, nejvyšší zastoupení účinných látek se ovšem přičítá kořenům echinacey. Co se formy přípravků týče, je výtažek z třapatky obvykle dodáván jako kapky (resp. lihovitá tinktura), čaj, případně i tablety.

ÚČINNÉ LÁTKY

Za účinné látky, zejména získávané z kořene, jsou považovány např. tzv. echinacosid, silice, pryskyřice, inulín, pentosany, polyiny, polyeny, vyšší mastné kyseliny, polysacharidy, trísloviny, steroly, flavonoidy a další.

LÉČEBNÉ VYUŽITÍ

Možnosti echinacey v přírodní medicíně se v některých aspektech podobají blíže účinkům aloe. Nejbližší podobnost nacházíme zejména v působení na imunitní systém:

Složky echinacey jsou obdobně schopné aktivovat lymfocyty a tím zvyšovat obranyschopnost našeho



organismu před patogenními částicemi. Také proto se echinacea někdy označuje jako přírodní antibiotikum. Zejména její preventivní účinky lze tedy ohodnotit kladně.

Mimo to je vhodná i při zánětlivých onemocněních horních cest dýchacích, jako podpůrný prostředek při chřipce, aj.

Ve vyšších dávkách působí echinacea také analgeticky. Naději lze spatřit i v její roli coby podpůrného prostředku v léčbě nádorových onemocnění – obdobným směrem se ubírá i výzkum některých složek aloe a nezbývá než věřit, že povede ke zdárnému cíli.

Závěrem

Léčivé rostliny a přípravky z nich vyráběné se v posledních letech těší stále větší oblibě a řada lidí je již napevno zakotvila do svého života. Stinnou stránku věci představuje zejména přítomnost nekvalitních výrobků, jejichž léčebné účinky jsou pochybné, a které se přizívají na úspěchu kvalitních produktů. Přemrštěná reklama a informační chaos běžnému spotřebiteli nutí mnohdy představu všemocného léku, což na jedné straně zřejmě zvyšuje prodejnost, na druhé straně pak řadu lidí spíše odradí. To je veskrze škoda, protože řada podpůrných a preventivních účinků výše uvedených (kvalitních) přípravků rozhodně není zanedbatelná.

Rudolf Hála

Zdroje:

Ulla Rahniová – Huberová: *Přírodní léčba a péče s Aloe vera*. Noxi, Praha 2006.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Aloe>

<http://www.vera-aloe.cz/>

<http://www.ordinace.cz/clanek/echinacea/>

<http://www.zdrava-vyziva.net/ginkgo-biloba.php>

http://zdravi.idnes.cz/ginkgo-biloba-zlaty-dul-bez-ucinku-d5i-/psychologie.asp?c=A081219_100251_psychologie_bad

K posílení imunity

aromatica
TRADICE Z PŘÍRODY

Echinaceové bylinné kapky



Balení: 50 a 100 ml

- posílení imunitního systému organismu
- prevence chřipek a nachlazení
- při chronických zánětech dutin, bolestech v krku, kašli a při opakovaných zánětech uší
- k udržení dobrého zdravotního stavu



Echinacea 100 + vitamin C

- obsahují extrakt z echinaceového kořene



NOVINKA

Balení: 30 želatinových tobolek

K dostání v každé dobré lékárně | infolinka: 800 10 10 56 | www.aromatica.cz

Odborná konference 11. 9. 2009 – hotel Babylon, Liberec



...a voní zdravím



DOPLŇKY STRAVY

MÜLLEROVY PASTILKY®

S VÝTAŽKY Z LÉČIVÝCH ROSTLIN

Dr. Müller
PHARMA

- při kašli a nachlazení
- k usnadnění odkašlávání
- ke zklidnění bolavého krku
- k posílení imunity
- vhodné i pro děti

Žádejte u svého distributora
Více na www.muller-pharma.cz

Doplňky stravy pro s



Se zvyšováním věku klesá energetická potřeba s každou životní dekadou nad 60 let o 8– 10%. Fyziologicky adekvátní výživa je pro udržení dobrého zdraví velmi důležitá a my bychom měli preferovat biologicky hodnotná, ale kaloricky méně vydatná jídla.

U pacientů vyšších věkových kategorií se mění stavba těla a v souvislosti s tím i energetická potřeba. Snižuje se množství svalové tkáně, klesá kostní denzita a vzniká klinický obraz osteoporosy, snižuje se hmotnost tělesného svalstva a klesá množství vody v organismu. Naopak se zvyšuje podíl tukové tkáně, nejvíce v centrálních oblastech těla. V souvislosti s tím se mění i energetická potřeba. Lineárně klesá energetická potřeba i energetický příjem z 2700 kcal v mládí na 2000 kcal ve stáří. Pokud poklesne zhruba o 700 kcal, je to dáno snížením energetické potřeby – rozdíl mezi hodnotami v mládí a ve stáří je 200 kcal denně, snižuje se i energie spotřebovaná na denní aktivity – rozdíl je cca 400 – 500 kcal denně.

Výživové potřeby seniorů jsou specifické, důležitou roli hrají stravovací zvyklosti od mládí, sociální a kulturní prostředí, získané vzdělání a společenské postavení, psychologický stav. Nejpriznivější situaci vidíme u těch, kteří žijí ve své domácnosti. U těch, kteří žijí v zařízeních s pečovatelskou službou a v některých lůžkových za-

seniory

řízení - např. LDN je výživová situace mnohem horší, stejně i u těch, kteří žijí osaměle, jsou společensky izolovaní nebo psychicky nemocní.

Nutriční stav geriatrických pacientů hodnotíme pomocí:

Mini Nutritional Assessment (MNA)

Toto vyšetření má 2 části:

1. část MNA testu

Zhodnocení nutričního stavu pomocí MNA

Poslední 3 měsíce ztráta chuti k jídlu, gastrointestinální obtíže, problémy se žvýkáním a polykáním

- 0 = těžká porucha
- 1 = mírné problémy
- 2 = bez obtíží

Ztráta tělesné hmotnosti v posledním měsíci

- 0 = více než 3 kg
- 1 = neví
- 2 = v rozmezí 1 - 3 kg
- 3 = stabilní hmotnost

Pohyblivost

- 0 = upoutání na lůžku
- 1 = pohyb v okolí lůžka nebo po pokoji
- 3 = vychází ven

Psychologický stres v posledních 3 měsících

- 0 = ano
- 2 = ne

Neuropsychologické problémy

- 0 = těžká deprese nebo demence
- 1 = mírná demence
- 2 = žádné problémy

Index tělesné hmotnosti BMI

- 0 = BMI pod 19
- 1 = BMI v rozmezí 19 - 21
- 2 = BMI v rozmezí 21 - 23
- 3 = BMI nad 23

Závěrečné hodnocení: maximum - 14 bodů
normální - 12 bodů
riziko malnutrice - pod 11 bodů

GS Condro FORTE Comfort

„Pomáhám.
A GS Condro FORTE
pomáhá mně.“

Jírka, 58 let



Pomůže i Vašim kloubům.

- **Mimořádná účinnost** GS Condro FORTE prokázána klinickou studií Revmatologického ústavu v Praze.¹
- **NAVÍC s dárkem pro dobrou kondici a vitalitu**



Můžete doporučit i Vy.

¹ Olejářová M., a kol., Česká revmatologie, 16, No. 4, p. 153-160



14 | Vzděláváme se

2. část MNA testu

Žije v domácnosti 0 = ne 1 = ano		
Užívá více než 3 léky denně 0 = ano 1 = ne		
Dekubity 0 = ano 1 = ne		
Počet hlavních jídel denně 0 = 1 jídlo 1 = 2 jídla 2 = 3 jídla		
Příjem proteinů 1x a vícekrát denně mléčné výrobky ano ne 2x a vícekrát denně vejce a luštěniny ano ne		
Ovoce a zelenina 0 = ne 1 = ano		
Příjem tekutin 0 = méně než 3 šálky 0,5 = 3- 5 šálků 1 = 5 a více šálků		
Způsob příjmu potravy 0 = s dopomocí 1 = samostatně s problémy 2 = samostatně bez problémů		
Vlastní hodnocení stavu výživy 0 = podvyživení 1 = nehodnotí 2 = nemá nutriční problémy		
Hodnocení vlastního zdravot.stavu ve srovnání s vrstevníky 0 = nedobry 0,5 = neví 1 = stejně dobrý 2 = lepší		
Střední obvod paže 0 = menší než 21 cm 0,5 = 21 - 22 cm 1 = větší než 22 cm		
Obvod lýtky 0 = menší než 31 cm 1 = 31 cm a více		
Zhodnocení: maximálně je 14 bodů		

Celkové zhodnocení MNA testu z obou tabulek: maximálně 30 bodů

Konečné hodnocení: 17 – 23,5 bodu = riziko malnutrice

Pod 17 bodů = malnutrice

Změny složení těla v závislosti na věku

Věk	Tělesná hmotnost v kg	Tělesný tuk v kg	Svalová hmota v kg	Ostatní složky v kg
20-29	80	15	24	37
40-49	81	19	20	38
60-69	79	23	17	37
70-79	80	24	13	38



Podvýživa má řadu příčin: snížená chuť k jídlu, snížené dechové a chuťové vjemy, snížený pocit žízně a hladu, zvýšený pocit sytosti atd. Ze somatických postižení je to porucha žvýkání a polykání např. po cévních mozkových příhodách, nefunkční zubní náhrada, Parkinsonova choroba, hypo- a hyperthyreosa, diabetes aj., z psychických onemocnění např. demence, deprese, paranoidní stavy, z léků nejčastěji Digoxin, cytostatika, psychofarmaka, nesteroidní antirevmatika, antidepressiva, laxativa, přechodně např. antibiotika.

Zdravá výživa musí být energeticky dostatečná s vyváženým obsahem sacharidů, proteinů a tuků, musí obsahovat dostatek vitamínů, minerálů včetně stopových prvků a tekutin.

Sacharidy by měly tvořit 55 – 75%, tuky do 30 %, proteiny 10 – 15%. Zelenina a ovoce by měly být používány v syrovém stavu, aby se nesnížil obsah vitamínů, hlavně A,E,C, které mají antiaterogenní a antikancerogenní účinky. Vlákna zrychluje střevní pasáž a působí na mikroflóru tlustého střeva. Nejrizikovějšími složkami potravy jsou živočišné tuky: máslo, sádlo, tučné sýry, uzeniny, sladké pečivo. Za zdravé potraviny považujeme ovoce, zeleninu, luštěniny, rybi a drůbeží maso, netučné sýry a tvaroh.

Maximum **vitamínu C** obsahuje zelí, křen, zelená paprika, kiwi, černý rybíz, jahody, pomeranče, grepy. Nejvíce **vitamínu E** obsahuje rýže, ovesné vločky, kapusta, hrách, sojová mouka. **Vlákna** je ve fazolích, hrachu, ovesných vločkách, chlebu, těstovinách z celozrnné mouky. Jablka obsahují rozpustnou vlákninu pektin.

Vitamin D je nezbytný pro tvorbu kostí, **vitamin A** pro normální zrak, nedostatek **vitamínu B1** (thiamin) způsobuje svalovou atrofii a poruchy nervového systému, nedostatek **vitamínu B2** (riboflavin) stomatitidu, anemii a poruchy kožní, nedostatek **vitamínu B6** poruchy trávicí a neurologické, nedostatek **kys. listové** poruchy neurologické a záněty.

DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA POTRAVIN pro seniory (g/osobu a den – příklady)

	Osoby 60 – 74 let	Osoby 75 - více
Méně tučné sýry	30	30
Chléb	200	150
Pečivo	40	40
Cukr	30	25
Brambory	250	200
Rýže a těstoviny	70	50
Zelenina	250	200
Ovoce	200 (4 porce)	180
Tuky	15	10
Rostlinné oleje	20	20
Libové maso	100	100
Masné výrobky	20	20
Mléko méně tučné	400	400
Vejce	25 = 1 ks na 2 dny	25 = 1 ks na 2 dny
Ryby nebo kuře	20	20

Minerální látky: **Kalcium** je nezbytné pro stavbu kostí a zubů, ovlivňuje vedení nervových impulsů, svalové kontrakce a krevní srážlivost, **Kalium** je nutné pro vedení nervových impulsů, je prevencí hypertenze. Nedostatek **fluoru** vyvolává křeče, způsobuje vypadávání vlasů a zubů. **Stopové prvky:** **chrom** podporuje metabolismus glukosy, **měď** je nutná pro krevetvorbu, **železo** zajišťuje přenos kyslíku v erythrocytech, **jód** je nezbytný pro normální funkci štítné žlázy, **hořčík** má význam pro tvorbu kostí, pro kontrakci svalů a vedení nervových impulsů, **mangan** podporuje normální růst, **selen** chrání před toxickým působením těžkých kovů a brání vzniku tzv. kardiomyopatie, **zinek** urychluje hojení ran a působí i na duševní činnost, jeho nedostatek způsobuje průjem, kožní záněty, **molybden** chrání před poruchou zraku a srdeční tachykardií. Průměrný příjem tekutin by měl být 2 – 2,5 litru, ideální je pitná vodovodní voda ochucená ovocnou šťávou, slabý čaj, neslazené minerální vody stolního (ne léčivého) typu, nevhodná je káva.

NĚKTERÉ POTRAVINOVÉ DOPLŇKY

1/ Fresubin drink

4 příchutě, bez vlákniny, isokalorický

Fresubin drink energy fibre: 3 příchutě, hyperkalorický, s obsahem vlákniny

Fresubin drink protein: vysokoproteinový, hyperkalorický

2/ Diben drink: vhodný pro diabetiky

3/ Supportan drink s obsahem glutamínu, omega3 mastných kyselin a MCT tuků



4/ **ProvideXtra drink:** džusový nápoj bez mléčných proteinů a bez tuků

5/ **Nutridrink** s vyrovnaným obsahem proteinů, sacharidů, lipidů a stopovými prvky, který se jako výživový doplněk podává 2 – 3x denně, v případě, že jde o jediný zdroj výživy až 7x denně. Příchutí: čokoláda, vanilka, jahoda, tropické ovoce **Nutridrink neutral** neobsahuje laktosu ani vlákninu, je indikován u karence jako komplikace vážných onemocnění

Inzerce

PROSTATICKE POČTY
 UNO = 1
 DUE = 2
 TRE = 3
 QUATTRO = 4
 QUATTRO > UNO

Máte výsledek?

50 + 50 navíc

GS Triomen quattro

Na prostatu silou 4x4

Doplňek stravy.

Novinku GS Triomen Quattro můžete doporučit i Vy!

- Obsahuje 4 účinné látky na prostatu (extrakty Serenoa repens, Pygeum africanum, Urtica dioica a olej Cucurbita pepo)
- Optimální obsah účinných látek v každé kapsli
- Látky působí odlišnými mechanismy proti zvětšování prostaty
- Nyní výhodné akční balení

Na prostatu silou 4x4



- 6/ **Diasip** je kompletní tekutá strava obohacená vlákninou, je přirozeně bezlepkový a s nízkým obsahem laktosy, s náhradními sladidly a fruktosou
- 7/ **Cubitan a Cubison**: nutriční přípravky na podporu hojení proleženin
- 8/ **Calogen**: výživová nekompletní tuková emulze s nejvyšší energetickou densitou. Jako lék 3x denně. Složení: řepkový a slunečnicový olej, demineralisovaná voda, neobsahuje vitamíny, proteiny ani minerály
- 9/ **Fortimel**: má zvýšený obsah bílkovin, dále obsahuje vitamíny, minerály, stopové prvky
Příchuť kávy, meruněk, dávka 3x denně

- 10/ **Carbofit**: váže toxické látky, nepoškozuje střevní floru, podporuje léčbu plicních nemocí
- 11/ **Koenzym Q10**: působí na imunitní systém, částečně protizánětlivě, je vhodný u diabetiků tlumí projevy Alzheimerovy demence a Parkinsonovy choroby
- 12/ **Pharmaton Geriavit cps**: obsahuje komplet vitamíny a stopové prvky. Nesmí se podávat při poruše renálních funkcí a při vysoké hladině kalcia
- 13 / **Riboflavin tobolky**: rybí olej, podává se s cílem zlepšit hladinu kalcia, funkci mozku a hladinu vitamínu E
- 14 / **Vita Senior – Zlatá léta tbl.**: multivitaminový přípravek se stopovými prvky, bez laktosy, konzervačních látek. Nesmí se podávat při terapii Warfarinem, antiepileptiky, antidepresivy a Anopyrinem 100 mg
- 15/ **Colafit**: vhodný k výživě kloubů, kloubní chrupavky, šlach a vaziva. Jeho základem je krystalický kolagen
- 16/**Artrofit**: obsahuje čistý kolagen, hydrochlorid, glukosamin, chondroitin sulfát. Dávka 2 tobolky ráno a večer po dobu 1 – 3 měsíců
- 17/ **Colacal**: potravinový doplněk u osteoporosy, obsahuje kalcium a krystalický kolagen
- 18/ **Wobenzym 200 dr**: lék obsahující enzymy, které mohou tlumit záněty a ovlivňovat imunitu, je indikován u lymfedemu, revmatoidní artritidy, polyartrózy, mozkové aterosklerózy a u fibrocystické mastopatie

MUDr. Lenka Hronovská, Praha

Inzerce

Noventis www.noventis.cz

Redumax
k dosažení a udržení štíhlé linie

Vitamin E 100 a 200
posílení obranyschopnosti organismu

Ostrovidky Plus s Luteinem
pro unavené oči

Karnitin
pro sílu a vytrvalost

Doplňky stravy

Noventis s.r.o.
Filmová 174, 761 79 Zlín
tel.: 577 056 322
e-mail: obchodni@noventis.cz

Zdroje:

Interní medicína pro praxi 2009 č.11

Praktický lékař 2009, 89, č.5

Medicína po promoci 2008 ročník 9, červen–srpen

Pavel Klene et al.: Vnitřní lékařství (Galen 1999), str.680–689

Hojení ran 4 / 2008

Vladimír Pacovský: Geriatrická diagnostika 1994, str. 120-125

www.potravinovedoplňky.cz

HOSPODA S DOPLŇKEM

Já jsem si jednou koupil v lékárně doplněk stravy pro seniory, poněvadž jsem takhle ve středu navečer znenadání ucítil, jak mi stáří klepe na dveře. (Dneska si myslím, že tam klepalo něco úplně jiného, ale to je fuk.) Stálo hromadu peněz a bylo v něm takové množství potřebných látek, že se mi z toho protáčely panenky. Některé jsem ani neznal a pochybuju, že s nimi do důvěrného styku přišel i můj organismus, jenomže kdo jsem, abych se hádal s odborníky. Potřebuješ to, tak jez, seniore!

Můj děda, když mu v stáří ubývaly síly a on to cítil, tak si nechal uvařit guláš z vepřového a hovězího masa, půl na půl. Pořádné jídlo – toho byste na nějaký doplněk nedostali! Pravda, zapil to pivem, v němž jsou vitamíny, minerály a další řamky, ale to se dneska bohužel jako doplněk nepočítá, poněvadž se doktoři bojí, aby se jím národ nedoplňoval příliš. Vždycky ho to postavilo na nohy, dědu.

Já zase věřil na bramborové placky s husím sádlem, už po dvanáctém kousku jsem se znovu cítil jako mladík. No jo, jenže člověk to jí, sádlo mu teče po bradě a z televizní obrazovky na něho šišljají nějaký barvotiskový penzisti, že dokud nechroukali tohleto geria a tamhleto seniorum, stál jejich život za starou bačkoru. A tak, místo aby vyhodil televizi z okna, jde do lékárny a koupí si to. O husím sádle si pak může nechat akorát zdát.

Nemůžu říct, že by mi to ublížilo, to bych kecal. Že bych se po tom cítil líp, to teda taky ne, ačkoliv po takovém vitaminovém dopingu bych možná měl skotačit jak jura. Jasně, že to chce polykat dlouhodobě, jenomže u placek se efekt dostavoval prakticky okamžitě a nějaký čásek vydržel. A ke všemu ještě doplněk stravy! Mně by se líbilo, kdyby mi ty chybějící živiny, nebo co to je, nacpali rovnou do knedlíků a bylo by po legraci. Chápu ovšem, že by se to nedalo prodávat v lékárně a přišli byste o kšeft. To je fakt problém.

Ale... Koukněte, senioři za pár let zaplaví svět, všichni už se na to připravují. Já bych použil takový trik (neboli marketingovou strategii, abyste rozuměli.) Prodával bych tyhle doplňky do hospod. Tam by měli jídelníček se speciální nabídkou Jídla pro seniory, přinesli by dědečkovi normální bůček, že jo, nebo něco takového a k tomu na malém talířku ještě dvě tři pilulky nějakého toho doplňku. Třeba s kouskem petrželky, aby to líp vypadalo. A lékaři by přimhouřili oči, když by to děda zapil malým pivem. Hotovo dvacet, velká spokojenost na všech stranách.

Kdybych měl hospodu nebo aspoň peníze a kdyby mi stáří neklepalo na dveře, možná bych do toho šel sám. Takhle ten geniální nápad dávám do placu úplně zadarmo – pokud ho někdo zrealizuje, žádám pouze rezervovanou židli v koutku u kamen a jedno jídlo týdně gratis. S doplňkem pochopitelně.

Zdeněk Rosenbaum

Přijmu farm. asistentku na plný úvazek.

Lékárna Na Pražské, Klatovy
PharmDr. Jaroslav Voráč
tel.: 376 311 008, e-mail: jvorac@email.cz

majitel lékárník

LÉKÁRNA NEMOCNICE HOŘOVICE

přijme

FARMACEUTICKOU ASISTENTKU

na plný úvazek do nemocniční lékárny.

Kontakt a bližší informace:
Mgr. Tomáš Veverka, tel.: 311 542 285

Lékárna U Bílého anděla Jevíčko přijme

FARMACEUTICKOU ASISTENTKU.

Nabízíme vstřícné jednání, práci v mladém kolektivu, zajímavé finanční ohodnocení. Nástup možný ihned.

Kontakt: 461 325600
JEVLEK@TISCALI.CZ

Hledáte kolegy/kolegyně?

Využijte tento prostor pro personální inzerci.

Kontaktujte nás, rádi Vás budeme informovat o podrobnostech.

Kontakt: Helena Johnová
e-mail: helena.johnova@pharmanews.cz
tel.: 777 268 259

Prodám lékárnu v osobním vlastnictví.

Vhodné pro 1 lékárníka + 1 lékár. asist., nebo manž. pár. Byt k dosažení.

tel.: 415 216 015.

Lékárna v jihočeských Netolicích hledá lékárníka/-ci..

Nabízíme solidní jednání, možnost ubytování, zaměstnanecké výhody. Další podmínky dohodneme ústně.

PharmDr. Hana Puzejová
lekarnanetolice@seznam.cz, 388 324 317, 777 01 65 56

Lékárna Spořilov

LÉKÁRNA SPOŘILOV, Praha 4
- zavedená poliklinická lékárna od roku 1993

MAGISTRA FARMACIE

Do našeho kolektivu hledáme magistru farmacie na plný pracovní úvazek.

Nabízíme

- zázemí a stabilitu rodinné lékárny
- výborné platové podmínky
- profesní vzdělávání
- 5 týdnů dovolené, volné víkendy, stravenky atd.

Požadujeme

- odborné VŠ vzdělání
- znalost práce na PC
- flexibilitu a samostatnost
- aktivní přístup k práci

Uvítáme také absolventku bez praxe!

Pokud Vás uvedená pozice zaujala, kontaktujte nás na tel. 731 445 421 nebo e-mailu lek-sporilov@volny.cz.

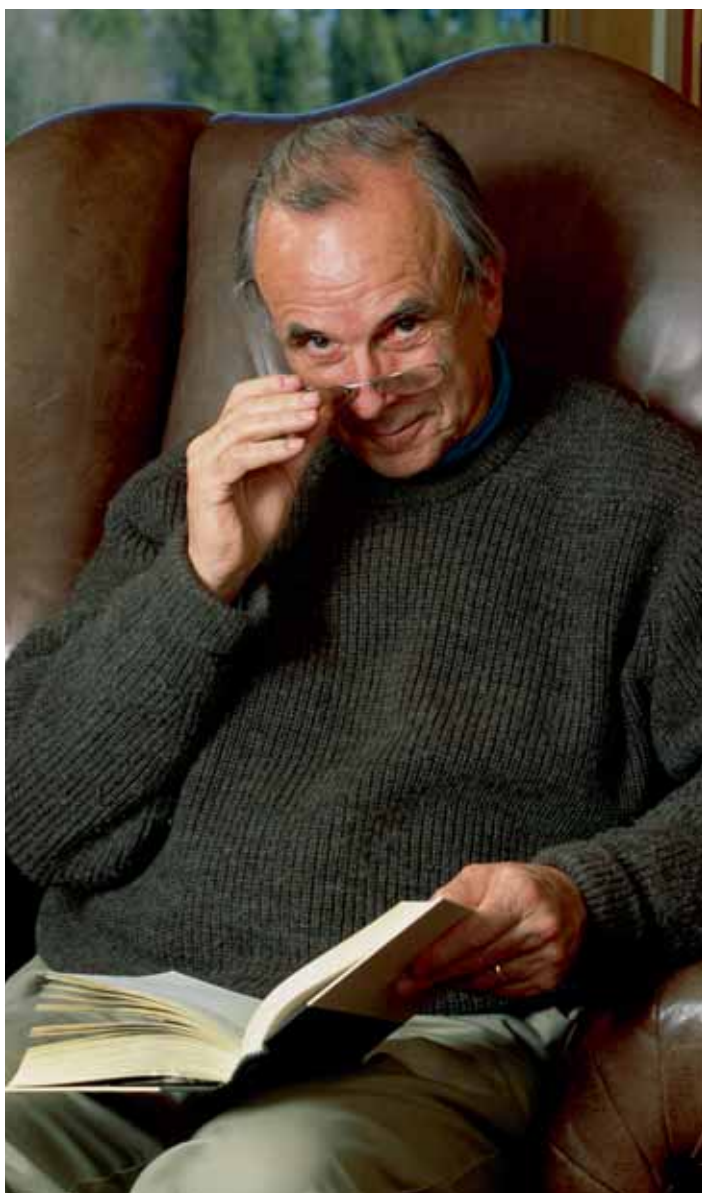
Kontaktní osoba: Mgr. Jilemnický
Adresa: Božkovská 2967/4, 141 00 Praha 4

VŘEDOVÁ CHOROBA ŽALUDKU A DUODENA



Porucha trávení – dyspepsie se objevuje ročně až u 40% populace. Ošetření a konzultaci u lékaře vyhledá asi desetina postižených a endoskopické vyšetření je provedeno jen u každého desátého. Okolo 40% pacientů vděčí za své potíže tzv.

funkční poruše trávení. Stejně procento prokazatelně trpí refluxní chorobou (gastroesofageální reflux, tzv. pálení žáhy). U 13% se pak jedná o vředovou chorobu. Nádorové onemocnění žaludku a jícnu je zjištěno u 1 až 3% vyšetřených.



Na vzniku peptického vředu se podílí několik faktorů. Mnohé studie potvrdily vliv bakterie **Helicobacter pylori**, **užívání nesteroidních antirevmatik** a **zvýšení sekrece žaludečních šťáv** obsahujících kyselinu a pepsin. K dalším rizikovým faktorům patří **kouření, alkohol, aspirin, steroidy, stres a oslabení ochranných mechanismů** zahrnujících slizniční hlen, bikarbonát, prostaglandiny a dostatečné prokrvení sliznice.

Výskyt vředové choroby se za poslední roky výrazně snížil díky úspěšné eradikaci Helicobaktera pylori jako jednoho z příčin jejího vzniku. Byl-li podíl mužů vůči ženám v minulosti až deset ku jedné, nyní se zastoupení obou pohlaví téměř vyrovnalo.

Žaludeční vřed

Žaludeční vřed má většinou na svědomí bakterie *Helicobacter pylori*. K vyléčení většinou stačí přeléčení antibiotiky a inhibitory protonové pumpy, které snižují produkci žaludeční kyseliny. K dalším poměrně častým příčinám vzniku žaludečních vředů patří užívání nesteroidních antirevmatik.

Abychom pochopili některé procesy vedoucí k poškození žaludeční sliznice, je třeba znát fyziologické procesy, které se odehrávají v našem trávicím traktu.

Rozmělněné sousto se skrze jícn dostává do žaludku, kde se mísí s kyselým obsahem žaludku. Ze žaludku se dále posouvá do duodena, kde dochází ke styku s trávicími enzymy pocházejícími buď ze slinivky břišní či slizničních buněk žaludku a střeva. Natrávenina je vstřebávána v tenké střevě do krevního oběhu.

Žaludeční vřed je mnohem vzácnější než vřed dvanácterníku. Samostatnou jednotku pak tvoří zánět jícnu způsobený refluxem kyselého obsahu žaludku. Hlavní příčinou vzniku žaludečního vředu není ani tak nadměrné množství žaludeční kyseliny jako **slabá obrana sliznice vůči ní. Infekce Helicobacterem pylori** je nejčastějším činitelem, který vede k oslabení ochranné bariéry a to téměř ve dvou třetinách případů.

Další velmi častou příčinou žaludeční vředové choroby je **užívání nesteroidních antirevmatik** (např. ibuprofen, diklofenak), které jsou oblíbené v léčbě bolesti a zánětu svalů a kloubů. Tyto léky snižují tvorbu prostaglandinů a tak přispívají k oslabení ochranné bariéry sliznice žaludku.

Ke vzácnějším příčinám patří **zánětlivé onemocnění trávicího traktu** (Chronova choroba) nebo **virová infekce**. Ještě méně častá je diagnóza **nádorového onemocnění**, které musí být vždy vyloučena či potvrzena odesláním tkáně z vředu a jeho okolí k bioptickému vyšetření.

K typickým příznakům žaludečního vředu patří **bolest v oblasti žaludku**. Intenzita bolesti se mění a často mizí po užití antacid, léků, které neutralizují kyselý šťávy. Bolest se může zhoršit ihned po jídle a někdy budí i ze spánku. **Nadýmání, říhání a nevolnost** jsou dalšími nespecifickými příznaky, které mohou provázet vředovou chorobou žaludku. Úlevu někdy přináší zvracení.

KOMPLIKACE

Pokud není vřed zachycen a léčen hned z počátku, může dojít k nepříjemným a někdy i na životě ohrožujícím komplikacím. Jedny z nejběžnějších je **krvácení a perforace** s následným vznikem **zánětu pobříšnice (peritonitis)**. Vzniklou komunikací se do břišní dutiny dostává potrava a žaludeční šťávy a to způsobují zánět a kruté bolesti.

VYŠETŘENÍ

K potvrzení žaludečního vředu je nutné **endoskopické vyšetření**, při němž lékař za použití tenkého ohebného teleskopu prohlédne povrch jícnu, žaludku a duodena. V případě nálezu známek zánětu, ulcerace nebo krvácení lze nejen **odebrat vzorek tkáně k bioptickému vyšetření, ale i provést terapeutický zákrok** k zastavení krvácení. Biopsie z místa a okolí léze je odebrána k vyloučení maligního onemocnění, které se může na první pohled vypadat jako „běžný“ vřed. Jelikož existuje korelace mezi výskytem bakterie *Helicobacter pylori* a vředovou chorobou žaludku, pacienti s touto diagnózou by měli být testováni na její výskyt. Přítomnost

Inzerce

NOVINKA NA ČESKÉM TRHU

Obuv pro Vaše zdraví

Na českém trhu se objevila **zdravotní obuv Ortostep Vita** evropské výroby, která je svým tvarem a svými vlastnostmi na našem trhu neobvyklá a výjimečná. Podrážka na této obuvi je vyrobena z kvalitního dřeva, opatřena pružinou v oblasti paty. Vršek je vyroben z velmi kvalitní přírodní kůže. Také stélka je kožená, měkká a vypracována do anatomického tvaru.

Tato obuv je určena pro ženy, které většinu pracovní doby stojí na nohou, a proto trpí různými zdravotními potížemi např. bolestmi nohou, páteře, ostruhami apod. Její vlastnosti ocení zdravotní sestry, prodavačky, kadeřnice, servírky, úřednice...

Tato obuv není určena jen pro vnitřní prostory, ale v zahraničí se s ní setkáváme i na ulici. Je to moderní a zdravý trend. Při chůzi v této obuvi odpadají bolesti, které jsou způsobeny zátěží na chodidla.

Pružina odlehčuje dopad nohy na tvrdou plochu a tím zmiřuje bolesti kloubů dolních končetin a zad.

Boty se v současné době vyrábí v dámských velikostech od čísla 35 do 41. Mohou být vyrobeny jako nazouváky nebo uzavřené, prodyšné, s mobilním páskem, který slouží k uchycení kolem paty nebo jako ozdoba. Zatím je v nabídce devět zajímavých vzorů a škála sedmi barev si také najde své zákaznice.

V obuvi Ortostep Vita naleznete pohodlí pro své nohy a chůze se pro Vás stane potěšením. Obuv plně odpovídá normě ČSN 79 5600:2005 a je opatřena certifikátem české státní zkušebny pod č. 09 0256 T/ITC.

Výhradní dovozce: Martina Strýčková,
Hlavní třída 1063/3, 708 00 Ostrava - Poruba

e-shop: www.ortostep.cz
e-mail: info@ortostep.cz tel.: +420 604 260 212

20 | Vzděláváme se

Helikobaktera lze zjistit ze vzorku stolice, tkáně odebrané při endoskopii a z dechu (tzv. Ureázový test).

LÉČBA

Léčba vředové choroby žaludku se řídí převážně její příčinou. **Poněvadž vysoké procento je zapříčiněné infekcí Helikobakterem pylori, na prvním místě je jeho eradikace.** Doporučena je **trojkombinace dvou antibiotik** (amoxicilin, metronidazol či klaritromycin) a **inhibitoru protonové pumpy** (omeprazol, lanzoprazol), léku, který snižuje produkci kyseliny buňkami žaludku. Je naprosto nezbytné dokončit doporučenou kúru. Dalším opatření se týká nesteroidních anti-revmatik, které jsou efektivní v boji s bolestí, avšak nejsou příliš šetrné k trávicímu ústrojí. Jednou z možností, jak využít jejich výhod a zabránit vedlejším účinkům, je současně užívat léky snižující produkci kyseliny (PPI = proton pump inhibitors či inhibitoru H2 receptorů - ranitidin). Kontrolní endoskopie je doporučena a v případě neúspěšné léčby lze doporučit obměnit antibiotika a pokud podezření, zapátrat po jiné, vzácnější příčině vředové choroby.

Zvláštní rizikovou skupinou jsou pacienti s popáleninami (Curlingův vřed) a po těžkých úrazech hlavy (Cushingův vřed). Vzniku vředů v tomto případě lze částečně zabránit přidáním inhibitorů protonové pumpy k standardní léčbě takovýchto těžkých stavů.

Vředová choroba dvanácterníku (duodena)

Dvanácterník, část trávicí trubice, následuje za žaludkem a je v porovnání s ním mnohem častěji postižen. Mnoho lidí se domnívá, že důvodem dvaná-



terníkových vředů je příliš vysoká koncentrace kyseliny, která se sem dostává ze žaludku. **Hlavním problémem není ani tak množství kyseliny, jako kvalita obranné bariéry sliznice, kterou tvoří hustý hlen a neutralizující látky.**

Opět nejčastější příčinou je infekce Helikobakterem pylori, který narušuje protektivní vrstvu a sliznici. K dalším příčinám patří užívání nesteroidních anti-revmatik, které blokují výrobu prostaglandinů, jenž patří mezi ochranné faktory slizniční bariéry. Ibuprofen, diklofenak či aspirin jsou léky, které mnozí z nás užívají k úlevě od bolesti a zánětu převážně svalů a kloubů. Právě tyto léky mohou být příčinou dalších potíží, a proto je doporučeno je užívat po jídle, pokud možno jen nejkratší nezbytnou dobu.

K vzácným příčinám vředové choroby patří **Zollinger-Ellisonův syndrom**, při kterém následkem zvýšené produkce některých hormonů, dochází k abnormálně vysoké sekreci kyseliny v žaludku a následně ke tvorbě lézí jak v žaludku tak v duodenu.

Po dlouhou dobu se považovalo kouření, nadměrný stres a přísun alkoholu za jedny z hlavních příčin vředové choroby. Faktum je, že tyto faktory zvyšují riziko jejího vzniku, avšak nehrají hlavní roli.

Příznaky jsou velmi podobné jako u žaludeční vředové choroby s tím rozdílem, že **bolest je největší na lačno a zmírňuje po najezení.**

Inzerce



Mezinárodní škola
klinické homeopatie CEDH
a Homeopatická lékařská asociace



pořádají

HOMEOPATICKÉ SEMINÁŘE

pro lékaře, farmaceuty a veterináře

Zveme vás na dvouletý cyklus seminářů, které přednášejí
čeští i francouzští lékaři

„Základy homeopatické terapie“

PRAHA, BRNO

listopad 2009 - květen 2010

Příspěvek účastníka:
4.900 Kč/rok/100 výukových hodin

Organizuje:
BOIRON, Pobřežní 3, 186 00 Praha 8
224 83 50 91, GSM: 724 185 559
iz@boiron.cz



LÉČBA

Léčba a preventivní opatření je podobná jako v případě žaludečních vředů. Mnoho pacientů bylo bezúspěšně léčeno po mnoho roků a jejich problém se stále vrací. Dříve se za dostatečnou léčbu považovalo pravidelné užívání léků, které potlačují produkci žaludeční kyseliny. Toto se v dnešní době považuje za naprosto nedostatečné, jelikož za jednu z hlavních příčin je považována infekce Helicobakterem pylori a bez její eradikace se vřed opět obnoví.

Týdenní léčba trojkombinací může s vysokou pravděpodobností vyřešit problém nadobro.

JEDNÁ SE VŽDY O "VŘEDY"?

Příznaky spojené s vředovou chorobou jako je nadýmání, bolest v oblasti žaludku (epigastria) či nevolnost, mohou provázet řadu dalších onemocnění, která by měla být vyloučena. K méně závažným patří reflux trávicích šťáv zpět do jícnu či dráždivý tračník. Větší pozornost je třeba věnovat potížím, které provází úbytek na váze, noční poty a celková ztráta chuti k jídlu. Tyto příznaky jsou často spojené s **nádorovým či těžkým zánětlivým onemocněním**.

V některých případech může být nevolnost a bolest v nadbříšku špatně interpretována jako trávicí potíže při srdečních infarktu.

Stres a peptický vřed

Přestože objev spojitosti mezi Helicobakterem pylori a vředovou chorobou je považován právem za převratný, **nelze opomenout vliv fyzického a psychického stresu**. Stres stále dominuje jako významný faktor vzniku žaludečního vředu. Dosud se neprokázal přesný mechanismus, avšak pravděpodobně je, že ve stresových situacích se abnormálně zvyšuje množství žaludeční kyseliny a bakterie Helicobakter pylori si velmi potrpí na kyselé prostředí. Psychické rozpoložení a životospráva je tak stále považována za významný činitel a je zahrnuta do léčby a prevence. Znamená to, že pravidelná strava a snaha naučit se zvládat stresové situace neztratily svůj význam, avšak ani náročnost. Není nic jednodušší než si vzít tabletku a problém se vyřeší. Změna životního stylu vyžaduje mnohem více úsilí a to po celý život.

MUDr. Anna Loučná

Zdroje:

1) <http://www.emedicine.com>

2) *GI Leontiadis, VK Sharma, CW Howden: Systematic review and meta-analysis of proton pump inhibitor therapy in peptic ulcer bleeding, BMJ, 2005 Mar 12;330(7491):568*

3) *M. Vergara, M. Catalán, J. P. Gisbert, X. Calvet (2005) Meta-analysis: role of Helicobacter pylori eradication in the prevention of peptic ulcer in NSAID users*

Alimentary Pharmacology & Therapeutics 21 (12), 1411-1418

4) <http://www.patient.co.uk>

Inzerce

BOIRON®

DVOUDENNÍ ROZŠÍŘUJÍCÍ SEMINÁŘ PRO FARMACEUTY, FARMACEUTICKÉ ASISTENTY, VŠEOBECNÉ SESTRY

„Homeopatie pro každodenní farmaceutickou praxi“

farmaceuti – 16 bodů,
farmaceutičtí asistenti a všeobecné sestry – 6 kreditů

11. října 2009 18. října 2009 neděle	MARIÁNSKÉ LÁZNĚ	od 9.00 hod. do 15.00 hod. + otázky, diskuze	MUDr. Alena Kvasničková
17. října 2009 18. října 2009 SO+NE	PRAHA	od 9.00 hod. do 15.00 hod. + otázky, diskuze	MUDr. Miriam Kabelková
4. října 2009 31. října 2009 SO+NE	OSTRAVA	od 9.00 hod. do 15.00 hod. + otázky, diskuze	MUDr. Kateřina Formánková
18. října 2009 22. listopadu 2009 neděle	TÁBOR	od 9.00 hod. do 15.00 hod. + otázky, diskuze	MUDr. Pavla Koželuhová
7. listopadu 2009 14. listopadu 2009	BRNO	od 9.00 hod. do 15.00 hod. + otázky, diskuze	Mgr. Šárka Chlebanová
31. října 2009 21. listopadu 2009	PŘEROV	od 9.00 hod. do 15.00 hod. + otázky, diskuze	MUDr. Eva Kettmannová
7. listopadu 2009 5. prosince	HRADEC KRÁLOVÉ	od 9.00 hod. do 15.00 hod. + otázky, diskuze	MUDr. Miriam Kabelková

V případě vašeho zájmu zašleme pozvánku s přihláškou a programem a upřesněním místa konání.

Prosím kontaktujte: iz@boiron.cz, tel. 224 835 091, 724 185 559

PÉČE O UCPANÝ NOS?

VYZKOUŠEJTE LÉČEBNOU MOC OCEÁNU!



A je to tu zas. Pohoda léta skončila a s příchodem podzimu řadu z nás již tradičně čeká protivná rýma. Věčně ucpaný nos rozhodně nikomu na pohodě nepřidá.

A dvakrát běda, pokud se dostaví třeba chřipka, nebo nedej bože máme problém s rýmou kvůli alergii. Co s tím? Inu – obvykle si „dáme do nosu“. Jenže co nám pomůže nejlépe?

Do nosu si obvykle „dáváme“ tak, že do nosních dírek vstříkneme nebo nakapeme doporučenou dávku některého z k tomuto účelu vyráběných prostředků. Ale pokud vás vyděsí varování v návodu k použití běžných

nosních kapek nebo sprejů, že delší použití může poškodit nosní sliznici, nebo jste to již na vlastní „nos“ zažili, chcete řešit svou rýmu nějak bezpečněji.

V tomto směru jsou v posledních letech v oblibě zejména přípravky obsahující kvalitní mořskou vodu. Ani ty však v řadě případů nesplňují očekávání pacientů ve všech ohledech.

PROČ QUIXX?

Většina běžně používaných přípravků s obsahem mořské vody je „stejně hustá“ jako vnitřní prostředí našeho těla (izotonické), nebo dokonce řidší (hypotonické). Jejich užitím vlastně pouze oplachujete a zvlhčujete nosní sliznici. Nový sprej QUIXX obsahuje roztok, který je o něco hustší (hypertonický), a dokáže proto takzvaným osmotickým efektem vytáhnout vodu z nateklé nosní sliznice. Tímto bezpečným mechanismem nosní sliznice splaskne a ucpaný nos se uvolní.

SLOŽENÍ

QUIXX obsahuje přírodní mořskou vodu pocházející z Atlantického oceánu. Je samozřejmě používána

kvalitní mořská voda, odebíraná z lokality, kde je trvale zajištěna čistota a předepsaný obsah minerálních a stopových prvků.

Koncentrace soli v hypertonickém nosním spreji QUIXX odpovídá 26 gramům NaCl v jednom litru – tedy 2,6%.

UVOLŇUJE UCPANÝ NOS A DUTINY

Hypertonický nosní sprej QUIXX splňuje oproti většině ostatních produktů na bázi mořské vody (izotonické a hypotonické roztoky) základní očekávání pacienta, kterým je uvolnění ucpaného nosu a dutin při nachlazení, chřipce, alergiích atd.

Kromě tohoto hlavního účinku QUIXX také:

Aktivně čistí nosní sliznici – to je důležité zejména u citlivých osob a alergiků, kteří jsou díky QUIXXu vystaveni menšímu dráždění dýchacích cest.

Zvlhčuje povrch nosní sliznice – která bývá při výše uvedených obtížích suchá a popraskaná, což prohlubuje bolestivost při smrkání a může vést ke krvácení z nosu i k dalším komplikacím.

Je přírodní – QUIXX obsahuje pouze přírodní složky, nejsou v něm žádné konzervační látky.

Lze jej používat dlouhodobě – nosní sprej QUIXX je k vašemu nosu šetrný, na rozdíl od běžných medikamentů nehrozí vznik poškození nosu při delším používání.

Pro děti i dospělé – QUIXX je schválen nejen pro léčbu dospělých, ale pomůže i dětem a kojencům od 6 měsíců věku.

Těhotenství a kojení – nosní sprej QUIXX mohou používat i těhotné a kojící ženy.

Snadná a bezpečná aplikace – hypertonický nosní sprej QUIXX má velmi snadnou aplikaci. Vestavěná pumpička je vybavena antibakteriálním systémem, který zamezuje kontaminaci obsahu po celou dobu užívání spreje.

NOVINKA

QUIXX®

Dýchejte volně!

Přírodní mořská voda z Atlantického oceánu
pro uvolnění ucpaného nosu a dutin

Nosní sprej Quixx® zlepšuje vaše dýchání:

- účinně uvolňuje nos a dutiny ucpané v důsledku nachlazení, chřipky nebo alergií
- aktivně čistí nosní cesty
- zvlhčuje nosní sliznici



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Berlin-Chemie/A. Menarini Ceska republika s.r.o., Komárkova 16, Praha 4
Tel.: 267 199 333, fax: 267 199 336, e-mail: office@berlin-chemie.cz

Quixx® je zdravotnický prostředek.
Uchovávejte při pokojové teplotě. Uchovávejte mimo dosah a dohled dětí.



VOJTŮVA METODA

Vojtova teorie (neboli reflexní lokomoce) v dnešní době nachází široké terapeutické uplatnění. Tato nepochybně velmi účinná terapie je dílem profesora Václava Vojty a počátky jejího užívání se datují do 50.let minulého století.

Jedná se o soubor metod reflexní lokomoce (reflexní lokomoce = automatické pohyby, kterými jsou všichni vybaveni od přírody), jejíž použitím je možné vrátit do funkce svaly, které člověk při svém pohybu nedokáže vědomě používat. Vrozený pohybový program, který je při poruše blokován, je vyvoláván z podvědomí bez aktivní spolupráce pacienta. Proto může být aplikován na miminka nebo na mentálně postižené, jelikož ani jedna z těchto skupin nedokáže vědomě spolupracovat. Drážděním spouštěcích zón dochází k aktivaci a k řazení svalových skupin správným způsobem, to je zapisováno do vědomí pacienta a ten se znovu učí správně ovládat svaly.

Prof. Vojta na základě studií léčby dětí postiženými dětskou mozkovou obrnou identifikoval reflexní body, díky nimž je možné stimulovat tělo k určitým vrozeným pohybům. Jedná se zejména o tlak na příslušná citlivá místa, periost kostí a fascie. Kromě samovolné pohybové aktivity dochází současně k působení na sensitivní vegetativní nervový systém včetně psychické složky. Ovlivní tedy kromě motoriky i změny tepové frekvence, krevního tlaku, dýchání, periferního prokrvení.

Úplně všichni, i hodně postižení lidé mají v mozku naprogramovaný správný vzorec. Na terapeutických principech prof. Vojty je jedinečné to, že našel spouštěcí zóny, které jsou schopny odstranit veškeré patologické projevy.

Jak sám o sobě profesor Vojta říkával: „*Já jsem tuto metodu nevynalezl, já ji jenom našel. A rozvíjel jsem ji po celý svůj život...*“

Indikace metody:

Vojtova metoda byla založena na univerzálních principech, a proto je možné ji považovat za obecně indikovanou u všech poruch funkce pohybového systému. Při rozhodování o zahájení či pokračování terapie je ale nezbytné stále kriticky zvažovat všechna pro i proti a nezapomínat na reálné hranice možností této teorie.

K záporným dopadům terapeutických postupů na pacienta a jeho rodinu obvykle patří časová náročnost, bolest či nepříznivé vjemy, finanční či materiální nároky.

DIAGNÓZY VHODNÉ PRO VOJTovu METODU:

V současnosti je Vojtova metoda uznávanou metodou u pacientů s indikací některých z níže uvedených diagnóz:

Děti:

1. Těžká a středně těžká centrální koordinační porucha
2. Asymetrická poloha
3. Torticollis - vazivová přeměna, zkrácení zdvihače hlavy - m.sternocleidomastoideus
4. Periferní paresy - ztráty hybnosti
5. Spina bifida - rozštěp páteře
6. Myopatie
7. Arthogrypoza, skolióza, chybějící svaly - podpurná terapie

Starší děti a dospělí:

1. Infantilní centrální porucha
2. Congenitální a získané periferní paresy (např. po úraze)
3. Myopatie
4. Skoliózy a kyfózy - podpurná terapie
5. Kontrakturní kloubů - včasná terapie



Má vše pod kontrolou

Při kojení si miminko přirozeně kontroluje průtok mléka. Nazývá se to aktivní krmení a pomáhá vyvinout zdravé krmící návyky.

Kojenecká láhev AVENT Airflex využívá Airflex ventil, který pracuje s přirozeným krmícím reflexem a podporuje zdravé a aktivní krmení. Miminko si samo kontroluje průtok mléka, čímž se snižuje riziko přejedení a zvracení. Airflex ventil udržuje vzduch mimo břicho miminka a je klinicky ověřeno, že snižuje možnost vzniku koliky* a miminko je šťastnější a spokojenější.

**Kojenecká láhev
AVENT Airflex**
Podporuje zdravé
a aktivní krmení,
snižuje koliku.

Kojení je nejvhodnější způsob výživy v prvním roce života, od 6. měsíce doplněné o nemléčný příkrm. Klinické studie prokázaly, že děti dva týdny staré a krmené lahví AVENT trpěly kolikou méně než děti krmené jinou lahví.

Výrobky Philips AVENT zakoupíte ve specializovaných prodejnách a v lékárnách.

Podrobnosti jsou k dispozici na www.philips.com/AVENT.

AGS-Sport s.r.o., Rosická 653, 190 17 Praha 9-Vinoř,
telefon: 286 854 441, e-mail: avent@agssport.cz

PHILIPS
sense and simplicity



6. Získané centrální poruchy po zánětu mozkových blan
7. Tranverzální léze míšni
8. Funkční omezení pohybů po výřezu ploténky
9. Cévní mozková příhoda
10. Roztroušená skleróza
11. Periartritida – syndrom zmrzlého ramene

Vojtovou metodou se nazývá celý „Aktivační systém CNS (=centrální nervová soustava)“, který tvoří tři základní složky, a sice vývojová kineziologie, diagnostika a terapie. Reflexní lokomoce aktivuje oslabené a nepoužívané svaly a umožňuje souhru protilehlých svalových skupin. Využívá k tomu vrozeného pohybového programu CNS, který je při poruše funkce blokován. Aktivace je prováděna v modelech reflexní otáčení a reflexní plazení, drážděním spouštěcích zón, a jelikož se vybavuje z podvědomí, není při ní žádoucí vědomá spolupráce pacienta. Oslovuje svalové skupiny a jejich řazení tak, aby nedocházelo k sekundárním změnám a nabízí CNS nové, kineziologicky správné pohybové uspořádání.

Základním principem Vojtovy metody je skutečnost, že v centrálním nervovém systému člověka jsou geneticky zakódované motorické vzory, které jsou v něm uloženy tzv. holograficky a ne topicky.

Pro pochopení aktivačního systému reflexní lokomoce Prof. Václava Vojty je nutná změna v kineziologickém myšlení a chápání funkčních souvislostí a především lokomočního principu člověka a jeho neurofyziologické podstaty. Z těchto důvodů může být motoricky ohroženému nebo již postiženému jedinci aplikována Vojtova cílená terapie, která je schopna zasáhnout postiženou motoriku na úrovni řízení v CNS.

Lokomoční projev člověka (pohyb vpřed) je plně automaticky a slouží k dosažení chtěného cíle, tzn. nemyslíme na pohyb, který vykonáváme, myslíme pouze na cíl, kterého chceme dosáhnout.

Každá lokomoce je tedy automaticky řízena, vychází z jistého držení těla (postury) a jestliže není postiženo centrální řízení motoriky člověka, je prováděna ve zkríženém pohybu. Na kvalitě souladu složek lokomoce (posturální aktivita, vzpřimovací mechanismy, fázický pohyb) závisí následná kvalita projevené lokomoce. Jednoduše řečeno, lokomoce je komunikační prostředek, který se zapíná zcela automaticky.

Vojtova metoda je unikátní v tom, že se při včasné diagnostice dá s léčbou pohybového systému začít již v novorozeneckém období. Z praxe vyplývá jedno poučení: Čím je delší fixace, tj. zvykání na náhradní motorický vzorec, tím je horší náprava. Cvičení s co nejmenším miminkem má i další přednost. Malé tělíčko si lze snáze přidržet v ruce. Během cvičení je třeba stlačovat hned několik spouštěcích zón dohromady. Vzhledem k tomu, že tímto úkonem je nuceno tělíčko dělat něco, na co není zvyklé, má tendenci se bránit. Fyzioterapeut a následně doma rodiče ho musí, alespoň po těch nezbytných pár minut držet v poloze, která ho přinutí nové cesty v mozku hledat.

Jelikož je důležité aplikovat tuto teorii pravidelně, učí se rodiče Vojtovu metodu pod odborným vedením fyzioterapeuta tak, aby ji mohli provádět doma i několikrát denně. U dětí se provádí cvičení v rozsahu 5 až 30 minut podle věku dítěte.

Ani u dospělých jedinců s ICP (=infantilní cerebelární paréza) není podle možnosti obnova funkčních dovedností vyloučena. Záleží samozřejmě na věku, typu postižení a vitalitě. Při lehčím onemocnění, např. u vertebrogenních potíží je možné tyto problémy minimalizovat. K vlastní terapii je zapotřebí druhé osoby, která je rovněž pro domácí vedení aktivace instruována fyzioterapeutem. Dávkování u dospělých je individuální a záleží na typu postižení a věku pacienta.

V České republice je Vojtova metoda považována za nejlepší léčbu pro pacienty postižené jakoukoli formou dětské mozkové obrny. Brzkou diagnostikou je možné odhalit příznaky ohrožení vývojem dětské mozkové obrny již v prvních třech měsících života a zahájit kvalitní léčbu reflexní lokomocí s cílem dosáhnout optima možného pohybového vývoje dítěte. Dětská mozková obrna je neprogresivní one-

mocnění, které vzniká na základě poškození nezralého mozku v období před, během nebo po porodu dítěte. Jedná se o dlouhodobé onemocnění spojené s řadou problémů zdravotního, sociálního, pedagogického i společenského charakteru. Dítě s dětskou mozkovou obrnou se ve svém vývoji opožďuje ve všech nebo jen v některých vývojových složkách, v pohybu, vnímání, kognitivních schopnostech, řeči aj. K dalším přidruženým projevům patří poruchy zraku, sluchu, vývoje řeči a také opožďování vývoje rozumových schopností. Závažným přidruženým projevem je také epilepsie.

Včasná diagnostika spolu s včasnou terapií do tří měsíců věku přináší nejlepší výsledky v léčbě, protože zasahuje v době, kdy dítě nemá ještě strukturální poruchy, které se projevují zkrácením svalů a šlach. Léčba reflexní lokomocí má na rozdíl od ostatních terapií lokomoční charakter. Laicky řečeno, jejím cílem není jen dítě uvolnit, ale cílem je stavět normální hybnost za přesně daných pravidel. Ideální postup před zahájením terapie je pediatr – neurolog – fyzioterapeut s kurzem Vojtovy metody. Lékař určí, na jakém stupni vývoje se dítě nachází, zjistí, zda je ohrožené vývojem dětské mozkové obrny. U převážné většiny dětí se jedná jen o poruchu koordinace pohybu s různě těžkou asymetrií s rizikem vývoje ortopedické vady, například skoliózy páteře. I tyto děti je nutné léčit včas. Léčení provádí zkušený fyzioterapeut s kurzem Vojtovy metody a se zkušenostmi v práci s nedonošenými dětmi a kojenci. Vojtova metoda však lze aplikovat od narození do staří, proto její užití je i u starších dětí a dospělých lidí možné a účinné. Každé užití Vojtovy metody vyžaduje zkušeného lékaře, který zná neurokineziologickou diagnostiku dle Vojty ve spolupráci s kvalitním fyzioterapeutem, který umí pracovat reflexní lokomocí dle Vojty. Dále již zmiňovaní rodiče, protože po řádném zacvičení provádějí léčbu 3-4x denně doma, aby vývoj dítěte s příznaky vývoje hybné poruchy byl co nejlepší. Včasná diagnostika hybné poruchy dítěte je nesmírně důležitá vzhledem k jeho dalšímu motorickému vývoji, protože může být okamžitě zahájena rehabilitační léčba.



Inzerce

Barví mlsný dětský jazýček

Hračka zdarma ke každému balení



Revital® Malé hvězdy

Multivitaminy pro děti s kousky ovoce a kolostrum*

- ★ jediné vitaminy pro děti obsahující kolostrum*
- ★ vyvinuto speciálně pro potřeby dětského organismu
- ★ pomohou ochránit imunitu dítěte
- ★ mix 3 příchutí s vynikající chutí a vůní
- ★ v každém balení skvělá hračka



Balení 30 a 60 tablet

Doplněk stravy | Žádejte ve vaší lékárně

* Kolostrum je unikátní bílkovinná tekutina mléčné žlázy, která se objevuje v prvních hodinách po porodu. Obsahuje množství vitamínů, minerálů, bílkovin a imunoglobulinů, nezbytných pro přežití novorozenců s nezralým imunitním systémem. Odborníky je kolostrum považováno za jedinečný dar přírody a je doporučováno k posilování imunity dětem i dospělým.

www.malehvězdy.cz | www.vitar.cz



Plasticita CNS (obnovování neuronálních spojení, eventuelně vytváření dalších spojení, přejímání funkcí na úrovni CNS apod.) je v raném věku dítěte největší. Pokud dítě začíná kontaktovat se svým okolím a nemá k dispozici normální motoriku, pak zcela automaticky použije náhradní motorické projevy. Nebezpečím je, že se náhradní motorika začne častým používáním fixovat a znemožní definitivně nástup normální motoriky. Dítě, které by při včas zahájené terapii mohlo být bez problémů a nebo s minimálními problémy, může později zůstat trvale postiženo.

Výsledek rehabilitační léčby je tedy nesmírně závislý na včasnosti zahájení terapie. K neméně důležitým faktorům však patří také rozsah postižení, podmínky a přístup k terapii v rodině.

Se všemi předčasně narozenými miminky by se měly provádět cviky podle Vojtovy metodiky preventivně, alespoň dva měsíce. Jsou lepší dva měsíce zbytečného cvičení, maminčiny námahy, energie a nervů, než později pracně dohánět, co se dá. Praxe je bohužel jiná. Částečně je to neinformovaností pediatrů, částečně nedostatkem vyškolených fyzioterapeutů, především v malých městech.

Používá-li se tato léčebná tělesná výchova pravidelně, můžeme dosáhnout velmi dobrých výsledků u mnoha diagnóz. Metoda reflexní lokomoce může při včasné zahájení zabránit patologickému vývoji, a to jak motorického, tak i mentálního.

Čím dříve se s metodikou reflexní lokomoce dle prof. Vojty začne, tím má pacient větší šanci na zlepšení nebo úplné vyléčení pohybových poruch. Výsledky jsou často tak povzbudivé, že některé počáteční nepříznivé vjemy pacient snáší mnohem lépe.

Přes skutečnost, že začátky použití Vojtovy metody se datují k padesátým létům minulého století, zůstává pro mnoho pacientů a jejich rodičů význam této metody stále skryt.

PROFESOR MUDR. VÁCLAV VOJTA

Prof. MUDr. Václav Vojta, * 1917, v začátcích své lékařské praxe působil na Hennerově klinice v Praze, od roku 1954 pracoval v lázních Železnice s dětmi

s centrální poruchou hybnosti a na empirickém základu vyvíjel systém reflexní lokomoce. Roku 1968 odešel do Německa, kde působil nejprve jako vědecký pracovník na Ortopedické klinice v Kolíně u prof. Imhausera. Zde dostal možnost pokračovat v práci na vývojové kineziologii a diagnostice a vedl kurzy pro lékaře a fyzioterapeuty. Od roku 1975 byl vedoucí rehabilitačního oddělení a zástupce prof. Hellbruggeho v Dětském centru v Mnichově, kde až do konce svého života (+ 12.9.2000) dále rozvíjel diagnostický a terapeutický systém reflexní lokomoce, včetně výukového programu pro fyzioterapeuty, lékaře a lektory Vojtovy metody.

Pan profesor neměl rád, když se jeho technice říkalo Vojtova metoda, trval na označení princip. Tudíž správné označení jeho celoživotní práce je Vojtův princip, avšak je zřejmé, že se tento název mezi laickou veřejností příliš nevil.

Ti, kdo měli možnost ho osobně poznat či s ním spolupracovat, o něm hovoří jako o vynikajícím odborníkovi a skvělém člověku, který se svými malými pacienty pracoval s láskou a obrovskou empatií. Jeho velká důvěra v lásku matky k dítěti mu otevřela cestu k léčbě dítěte s postižením. Dovolila mu svěřit vysoce odbornou péči do rukou rodičů. Na přednáškách prý často opakoval větu: „*Matka intuitivně pracuje vždy správně a dítě od milující matky tuto léčbu přijímá.*“

Při své práci čerpal ze zkušeností, které získal studiem originálních prací četných autorů oboru neurologie, kineziologie a jiných odvětví světové literatury. Jeho životní dílo bylo oceněno významnými cenami a akademickými tituly v mnoha zemích. Dnes se kurzy Vojtovy metody konají v České republice, Německu, Nizozemí, Francii, Norsku, Švédsku, Španělsku, Itálii, Rakousku, Rumunsku, Polsku, Argentíně, Chile, Mexiku, Venezuele, Koreji, Japonsku a Indii. K výuce s vlastními výukovými terapeuty a s vlastním výukovým týmem byly Mezinárodní Vojtovou společností (IVG) pověřeny výukové týmy v Německu, Nizozemí, České republice (RL-Corpus), Španělsku a Japonsku.

Mgr. Lucie Pavlíšková

RAKOVINA DĚLOŽNÍHO ČÍPKU

Rakovina je velmi obávaným onemocněním, které může vést až ke smrti pacienta. Jejímu riziku čelí celá řada orgánů, v České republice se pak nejčastěji hovoří o rakovině plic, tlustého střeva a prsu.

Rostoucí počet případů rakoviny děložního čípku a zjištění, že vzhledem k zemím západní Evropy je u nás výskyt tohoto typu rakoviny až čtyřnásobný, poukazuje na nutnost zvýšení informovanosti

o této nemoci, které lze vhodným přístupem účinně předcházet a mnohonásobně zvýšit šanci jejího úspěšného léčení.

Pod označením „rakovina“ nerozumíme pouze jedinou nemoc, která by měla jednotného původce. Společným prvkem všech typů rakoviny je však vznik ná-

Inzerce

GS Merilin
Účinný v období klimakteria

GS Merilin má jedinečné složení:

- Obsahuje extrakt z *Cimicifuga racemosa*.



Cimicifuga racemosa je látka s nejlépe klinicky ověřeným* účinkem, který příznivě ovlivňuje běžné fyziologické průvodní jevy provázející klimakterium.

- Navíc vápník a vitamin D₃ pro snížení rizika vzniku osteoporózy a zlomenin.

**Kvalita prověřená 6 lety úspěchu.
Doporučte i Vy.**

* Donat J. Domena, 2006, s. 98. ISBN 80-239-8422-5; Schmidt M, Polasek W, Käufeler R. J Menopause 2005; 12 (1): 27-32



Doplněk stravy



doru – přičemž v současnosti rozeznáváme více než 200 typů nádorů, z nichž každý vyžaduje specifický způsob léčby.

Princip, kterým dochází ke vzniku nádorů je rovněž totožný, nezávisle na typu rakoviny – respektive orgánu, který je nádorem postižen. V základě celého procesu stojí stav, v němž se z rozličných příčin začínají některé (v závislosti na typu rakoviny) buňky lidského těla nekontrolovatelně dělit. V normálním případě je buněčné dělení plně pod kontrolou organismu, v případě rakovinnotvorného bujení ale není náš organismus schopen tyto děje patřičně korigovat a dochází ke vzniku buněčného shluku – nádoru. Vzniklý nádor může mít pak nezhoubný (benigní) nebo naopak zhoubný (maligní) charakter.

Buňky nezhoubného nádoru se nešíří do dalších částí těla, hrozí zejména dalším zvětšováním nádoru a utlačováním okolních orgánů.

Buňky zhoubného nádoru jsou schopné šířit se krevním řečištěm do jiných částí těla, kde pak může dojít ke vzniku dalších nádorů (tzv. metastáza). Následně mohou zhoubné nádory postupně vrůst do okolních tkání a způsobovat jejich destrukci.

Ani dnes nejsou známy všechny faktory, které vedou ke vzniku rakovinnotvorné buňky. Je již zřejmé, že vznik rakoviny plic hrozí ve větší míře kuřákům a spojitost mezi zplodinami vdechovanými při kouření a rizikem vzniku tohoto typu rakoviny je všeobecně přijímána. Rakovina kůže se pojí zejména s působením UV záření, pokud není pokožka dostatečně chráněna apod. Jak je to však s rakovinnou děložní čípkou a děložním hrdlem? Tento typ rakoviny totiž zaujímá mezi řadou typů ostatních specifické místo, protože v současnosti již známe původce, který stojí v počátku celého onemoc-

nění. Dříve než se jím začneme zabývat, zmiňme však některá další důležitá fakta o tomto typu rakoviny.

Výskyt

Karcinom děložního čípku (resp. hrdla – viz. níže) je po rakovině prsu druhým nejčastějším typem nádoru u žen, v některých odborných publikacích se před něj co do četnosti výskytu řadí ještě rakovina střev. Nejvíce ohroženou skupinu představují ženy starší 40 let, v poslední době ale můžeme pozorovat stále větší množství pacientek mladšího věku.

Celosvětově je každým rokem zaznamenáno zhruba 60 tisíc nových případů tohoto typu rakoviny, v následku nemoci zemře ročně přibližně 30 tisíc pacientek.

V České republice každoročně onemocní rakovinou děložního čípku více než tisíc žen, počet úmrtí v následku této nemoci přesahuje ročně 350 případů. Tato čísla by přitom mohla být výrazně nižší. Tak jako u každého typu rakoviny i v tomto případě platí, že



čím dříve je onemocnění odhaleno, tím vyšší je šance na jeho vyléčení. Problém, který je v první řadě třeba řešit, představuje nízká informovanost ženských pacientek o tomto onemocnění a důraz na význam pravidelných preventivních prohlídek, které jej mohou odhalit již ve velmi časných stádiích.

Děložní hrdlo – cervix

Děložní hrdlo se nachází v ženské pánevní oblasti a tvoří přechod mezi děložním tělem a pochvou. Vnější část hrdla (směřující do pochvy) představuje zaoblený útvar – děložní čípek, v jehož středu se nachází malý otvor.

Samotné hrdlo je tvořeno zejména svalovými, vazivovými a nervovými vlákny. Dále zde nacházíme cévy a bohaté kapilární řečiště. Cervix je kryt slizniční výstelkou (epitelem), na povrchu tvořenou dlaždicovými buňkami, uvnitř pak buňkami pohárkovými, zejména žlázovými a hlenotvornými.

Struktura děložního hrdla může být během života poškozena působením různých vlivů, ať už mechanicky (operace, porod, potrat), chemicky, nebo vinou chroboplodných mikrobů. Následně se může vyskytnout zánětlivá reakce, jejíž hojení zanechává na struktuře cervixu změny různé závažnosti. Nejvyšší riziko však představuje vznik rakovinného nádoru, v jehož počátku, jak již dnes víme, stojí překvapivě virová infekce.

Původce onemocnění

Na fakt, že by míra rizika vzniku karcinomu děložního čípku mohla souviset s pohlavním stykem, čímž pádem by se vlastně jednalo o pohlavně přenosnou nemoc, bylo poprvé důrazněji poukázáno již v polovině devatenáctého století. Velmi malý počet případů oproti ostatní populaci byl totiž prokázán mezi jeptiškami – tedy ženami, jejichž závezek pohlavní akt vylučoval. Nicméně až o více než sto let později se vědci této domněnce začali intenzivněji věnovat a pátrat po předpokládaném zdroji infekce – viru nebo bakterii, které by bylo možné označit za prvotního původce nemoci.

V počátku výzkumu se do popředí zájmu odborníků dostal zejména virus herpes simplex typu 2 (způsobující zejm. opar na zevním genitálu).

V průběhu studií se však objevovaly stále další pochybnosti o jeho spojitosti s rakovinou cervixu. Definitivní vyloučení tohoto viru ze seznamu „podezřelých“ umožnil pak zejména výzkum českých epidemiologů. Prakticky vzápětí byl německými odborníky za pravděpodobného původce označen papillomavirus a jeho spojitost s onemocněním byla brzy prokázána.

Lidský papillomavirus – je označován jako HPV (Human Papilloma Virus). Během života se člověk s papillomaviry, kterých existuje více než 100 typů, setkává poměrně často – způsobují zejména vznik bradavic. Zhruba 35 typů viru je pak sexuálně přenosných a asi

ROSALGIN[®]
benzylidamini hydrochloridum



První pomoc i dlouhodobé řešení vaginálních potíží

- Výplach přípravkem Rosalgin přinese rychlou úlevu do několika minut
- Rosalgin působí nejen na mykózy, ale i bakteriální dysmikrobie
- Aplikační forma výplachu je obzvláště výhodná při silnějším výtoku, jeho mechanické odstranění přispívá k účinnosti léčby

Zkrácená informace o přípravku:

S: Benzylidamini hydrochloridum 500 mg v 1 sáčku prášku pro přípravu vaginálního roztoku. **I:** Zánětlivé projevy ženských genitálií jakéhokoliv původu, včetně těch, které vznikají sekundárně po chemoterapii nebo radioterapii. Rosalgin se aplikuje profylakticky před i po operačním gynekologickým zákroku, může být používán při běžné ženské hygieně, neovlivňuje fyziologické pH vagíny. **KI:** Přecitlivělost na účinnou látku nebo pomocné látky. **ZU:** Dojde-li ke vzniku přecitlivělosti, je nutné léčbu přerušit. **NŮ:** Ojediněle projevy přecitlivělosti, jako pálení, svědění. **IT:** Nejsou známy. **TL:** Těhotenství a laktace nejsou kontraindikací. **D:** Ženy starší 15 let: Jeden sáček rozpustit v 0,5-1 litru převařené vody, připravený roztok aplikovat Rosalgin irigátorem pro gynekologické použití 1x-2x denně. U dětí od 6 let je možno použít přípravek k oplachům zevních pohlavních orgánů. Doba léčby je maximálně 14 dní. **B:** Sáčky 6, 10 ks. Držitel registračního rozhodnutí: Medicom International s.r.o., ČR. Datum poslední revize textu SPC: 14.1.2009. Přípravek není vázán na lékařský předpis a je hrazen zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).



Medicom International s.r.o. Páteřní 7, 635 00 Brno | tel.: 546 123 111 | fax: 546 123 112 | www.medicomint.cz



20 typů je schopno způsobit rakovinné bujení. Prvním, vědci v Heidelbergu objeveným virem při případu rakoviny děložního hrdla, byl v roce 1983 lidský papillomavirus, dnes označovaný jako typ 16. Představuje jeden z nejčastějších typů viru a příkládá se mu zhruba polovina všech případů rakoviny cervixu. Výrazně agresivnějším a obávaným virem je typ 18. Tomuto typu se příkládá přibližně 20% z celkového počtu případů.

Výskyt HPV v populaci je přítom značný, během svého života se s nimi setká až 80% lidí.

Virus se přenáší sexuální cestou, tedy pohlavním stykem, prokázán byl ovšem i přenos z matky na dítě v průběhu porodu a předpokládá se i určitá možnost přenosu viru prostřednictvím kůže, pokud jsou přítomné podmínky usnadňující jeho vstup, např. při drobných poraněních atd. Nejčastěji pak osidluje právě oblast sexuálních a reprodukčních orgánů. Ke svému vývoji přítom využívá epitelových buněk.

V závislosti na věku je nejvyšší zastoupení viru možno sledovat u žen okolo 22- 25 let věku (asi 30% případů) a následně klesá. Ve skupině žen starších 35 let je to již jen okolo 4%. Právě u nich je však riziko vzniku rakoviny nejvyšší.

K prvotní infekci tedy u žen dochází zpravidla společně se zahájením aktivního pohlavního života, přičemž muži de facto představují hlavně přenašeče viru, i když i u nich se infekce papillomaviry může projevit vznikem genitálních bradavic a jiných zdravotních komplikací, vzácně i rakovinu penisu.

Je zřejmé, že počet sexuálních partnerů ženy je přímo úměrný míře rizika infekce jedním z nebezpečných typů papillomaviru – stejně významný je samozřejmě počet sexuálních partnerek muže. I přes dodržování

zásad bezpečného sexu je ale zřejmé, že vyhnout se zcela riziku infekce papillomaviry je prakticky nemožné, o čemž svědčí i jejich rozšíření v populaci.

Samotné onemocnění se však rozvine jen u velmi malé části infikovaných žen. V naprosté většině případů je organismus při boji s infekcí úspěšný. To je patrné z výše uvedeného zastoupení viru v organismu v jednotlivých věkových skupinách ženské populace. Zhruba ve 4% případů se organismu nepodaří virus eliminovat. Ten pak přetrvává ve tkáních a může se za vhodných podmínek znovu aktivovat. Aktivačním prvkem pak může být například stres, fyzická zátěž, nebo oslabení imunitního systému.

Vývoj onemocnění

V počátečních změnách na děložním hrdle, které vedou ke vzniku nádoru stojí tedy infekce jedním z rakovinných typů HPV, který přetrvává v organismu a následně se za pro něj vhodných podmínek aktivoval. Přítomnost viru je tak podmínkou rizika vzniku rakoviny děložního čípku, ne však podmínkou jedinou. Na vzniku rakoviny se podílí řada činitelů, z nichž ne všechny jsou v současnosti známé.

K reaktivaci viru dochází nejčastěji na základě snížení funkce imunitního systému, zejména ve spojitosti s rostoucím věkem pacientky. V současnosti ale zaznamenáváme stále větší počet případů i u pacientek mladších. Kromě poklesu imunitních funkcí představuje rizikový faktor také působení toxických zplodin (např. u kuřáček) aj.

Je však nutné zdůraznit, že děje a změny, které nakonec vyústí ve vznik nádoru mají dlouhodobý charakter. Od prvotní nákazy uplyne zhruba pět až deset let, než je možné zaznamenat první **přednádorové** změny. Teprve po dalších pěti až deseti letech se z těchto přednádorových změn (prekanceróza) vyvine samotná rakovina.

Průměrný věk žen, které jsou ošetřovány ve stádiu prekancerózy je 31 let. U výskytu prvotních drobných nádorů je to 43 let a plně rozvinuté onemocnění zaznamenáváme u žen v průměrném věku 51 let.

Příznaky, které by svědčily o rozvíjejícím se onemocnění prakticky chybí, nemoc se může řadu (i více než 10) let vyvíjet bezpříznakově, nebo jen s nezřetelnými projevy. Změny na děložním hrdle, které předznamenávají vznik nádoru, je ale možné zachytit již velmi brzy při gynekologickém vyšetření. Zde ovšem narážíme na jeden z hlavních problémů.

Vyšetření a léčebné postupy

V České republice totiž řada žen stále pomíjí význam pravidelného gynekologického vyšetření, které může onemocnění zachytit již ve velmi časných fázích. I když, jak

je uvedeno výše, u většiny žen si organismus s HPV poradí, spoléhat se na tento fakt je hazard s vlastním zdravím.

Základním vyšetřením, které s dostatečným předstihem může poukázat na možné ohrožení je tzv. **PAP stěr** (dle zakladatele této metody jímž byl Dr. George Papanicolaou). Jedná se o bezbolestný, pouze několik vteřin trvající stěr z děložního čípku prováděný pomocí špachtle a jemného kartáčku. Takto získaný buněčný materiál se odesílá do cytologické laboratoře, kde je nutné zaměřit se na výskyt případných změn, zejména na tzv. dysplastické buňky (změna struktury a tvaru), které vznikají především působením HPV. Nalezené abnormality nemusí svědčit o jistotě rozvoje nádoru děložního hrdla. Výsledky stěru mohou být zkreslené zánětlivými změnami, přirozenými reakcemi na hormonální podněty apod.

Pro ověření nálezu cytologické laboratoře může gynekolog využít dalších vyšetřovacích metod a postupů.

Pomocí **kolposkopu** – optického přístroje určeného pro gynekologická vyšetření má možnost prohlédnout ve zvětšeném měřítku živou tkáň děložního čípku a hrdla a odhalit tak případné probíhající změny. Pro potvrzení přítomnosti viru HPV lze provést výtěr a získaný vzorek poté posoudí imunologická laboratoř.

Při **biopsii** se pomocí speciálních nástrojů vyštíplne, nebo provede seškrábnutí malých částí (pouze několik milimetrů) pozměněné tkáně, zpravidla maximálně ze dvou míst. Tento zákrok není mnohdy potřeba provádět při znečitlivění, případně se využije pouze místní znečitlivění. Laboratorním vyšetřením získaných vzorků je opět možné blíže specifikovat míru hrozícího rizika a upřesnit diagnózu případného onemocnění.

V případě potřeby je nutné odebrat vzorek z hlubších částí děložního hrdla nebo děložní dutiny. Tento zákrok se nazývá

kyretáž (kyreta – lékařský nástroj sloužící v tomto případě k odebrání vzorku). Tento zákrok je již zpravidla nutné provádět za celkového znečitlivění.

Konizace pak svým způsobem představuje i léčebný zákrok. Při jejím provádění se využívá buď skalpelu, laserového paprsku, nebo tzv. elektrochirurgické kličky. Jejich pomocí se vyjme válcovitý nebo kuželovitý úsek postižené oblasti děložního čípku (hrdla). V řadě změn, které hrozí pozdějším vznikem nádoru je konizace i dostatečným léčebným výkonem.

V případě, že změny vedoucí k rozvoji rakoviny nejsou zachyceny včas a onemocnění se plně rozvine, je již léčba výrazně komplikovanější a mnohdy musí dojít k odstranění celé dělohy. Dále se uplatňují stejné postupy léčby, jako v případě dalších typů rakoviny – tedy zejména chemoterapie a ozařování. Přesto je úmrtnost v následku tohoto onemocnění stále vysoká.

Zásadní význam při boji s touto nemocí mají proto především vhodná preventivní opatření.

Prevence

Jak jsme se již zmínili, dochází k přenosu lidského papilomaviru zejména sexuálními cestami, při nechráněném vaginálním, análním i orálním sexu. Je nutné zdůraznit, že použití kondomu při pohlavním styku riziko přenosu viru snižuje, zdaleka jej ovšem nevyklučuje.

Základem preventivní péče jsou pravidelné, alespoň jednou ročně prováděné gynekologické prohlídky zaměřující se na možné změny hrdla děložního, které jsou plně hrazeny z povinného zdravotního pojištění. Důraz je nutné klást i na vytvoření screeningových programů a zvýšení informovanosti o tomto onemocnění.

K rizikovým faktorům rakoviny děložního čípku patří aktivní kouření (i pasivní), které poškozuje lidské zdraví také v mnoha dalších ohledech.

Prevence vzniku karcinomu cervixu má však oproti řadě dalších nádorových onemocnění jednu výraznou výhodu – možnost očkování.

Očkování

Společně se zjištěním, že vznik tohoto typu rakoviny je spjat s infekcí HPV, se objevila výjimečná šance – možnost pokusit se vyvinout očkovací látku proti této nemoci. V tomto směru byly vy-

naloženy značné finanční prostředky a zahájen intenzivní výzkum. Pomocí moderních metod byla tato snaha v poměrně nedávné době korunována úspěchem.

Díky těmto metodám bylo možné vytvořit „umělý virus“ představovaný prázdnou virovou obálkou – tedy bez obsahu nebezpečného dna samotného viru. Vnější obal „umělého“ viru ovšem věrohodně napodobuje nebezpečný typ viru skutečného. V tomto ohledu je tedy očkovací látka naprosto bezpečná, protože neobsahuje absolutně žádné patogenní látky.

Organismus si po aplikaci očkovací látky sám vytváří dostatečné množství správných protilátek, které pak dokáží odhalit a účinně odrazit „skutečné“ papilomaviry.

I když vývoj očkovacích látek stále probíhá, je již dnes možné nechat se proti rakovině děložního čípku očkovat. Očkování však není hrazeno (někdy částečně ano) ze zdravotního pojištění a jeho cena se pohybuje zhruba okolo tří až čtyř tisíc korun. Očkovací látka s vysokou úspěšností chrání před nejnebezpečnějšími typy HPV. Nejvhodnější doba pro očkování je ještě před zahájením aktivního pohlavního života, přičemž jej mohou podstoupit i muži. I pozdější aplikace může výrazně snížit riziko zdravotních komplikací. Již proběhlé prekancerózní změny, nebo rozvinutou rakovinu však vakcína zastavit nedokáže.

V současnosti se proto pracuje i na vakcínách terapeutických a také na vývoji virostatik, které by dokázaly úspěšně bojovat i s již rozvinutým onemocněním.

Počet případů rakoviny děložního čípku v závislosti na počtu obyvatel je v České republice stále výrazně vyšší, než v zemích západní Evropy, kde je informovanost o této nemoci a systém screeningových programů na vyšší úrovni. Pokud je vznikající onemocnění včas zachyceno, je pravděpodobnost jeho úspěšné léčby vysoká. Pravidelné gynekologické kontroly by proto měly být pro každou ženu samozřejmostí, díky které mohou účinně ochránit své zdraví.

Filip Rosenbaum

Zdroje:

Kolektiv autorů: Rakovina děložního hrdla. Všeobecná zdravotní pojišťovna České republiky, 2004.

Internetové vysílání programu ČT24 : Planeta věda.
- http://www.ct24.cz/porady/planeta_veda/index_view.php?id=185342

<http://www.zdn.cz/scripts/detail.php?id=286636>

Inzerce

GS ZLATÁ VOLBA NA MOČOVÉ CESTY

GS Triurin

Komplexní čtyřsložkové řešení pro močové cesty

- Trojnásobná síla
- Rychlý nástup účinku

Kanadská brusinka

Medvědice lékařská

Kopřiva dvoudomá

Echinacea



GS Brusinky MEGAFORTE s kopřivou

Silná a účinná péče o močové cesty ve zvláště koncentrované formě

- Pro podporu účinku s kopřivou navíc
- Cenově výhodné řešení

Kanadská brusinka



Kopřiva dvoudomá



Můžete doporučit i Vy.

Doplnky stravy

PLZEŇ 9. 10. 2009

Pozvánka na odbornou konferenci pro farmaceutické asistenty a magistry

XXIV. KONFERENCE POŘÁDANÁ VYDAVATELEM ČASOPISU PHARMA NEWS

Termín: 9. 10. 2009

Místo: PRIMAVERA Hotel & Congress centre 4*, Nepomucká 128, Plzeň

Registrační poplatek: 250,-Kč platba na místě

Zajistíme pro vás maximální počet kreditů a bodů dle platné vyhlášky (4 kredity nebo 5 bodů).



PROGRAM:

Pátek 9. 10. 2009

- 7.30 – 8.00 příjezd, prezence
- 8.00 – 10.00 **odborná přednáška – MUDr. Jiří Skalický,
Význam kůže, její onemocnění a léčba**
- 10.00 – 12.00 prohlídka expozic farmaceutických firem, oběd
- 12.00 – 15.00 přednášky firem
- 15.00 – 15.30 coffee break
- 15.30 – 16.30 přednášky firem
- 16.30 – 18.30 **odborná přednáška – Prim.MUDr. Tomáš Pavelka PhD.,
Význam kalcia a vitamínu D a Osteoporóza**
- 18.30 – 20.00 občerstvení, tombola



Po dobu konání konference bude probíhat pleťové poradenství a líčení zdarma od firmy Mary Kay. Během celého dne je pro vás připravena káva zdarma od společnosti Nestlé Česko. Ostatní výdaje po celou dobu akce hradí pořadatel – Pharma News.

Přihláška – HOTEL PRIMAVERA 9. 10. 2009:

Lékárna:

Adresa:

Tel./Fax: E-mail:

(uveďte e-mailovou adresu nebo faxové číslo pro zaslání pokynů a potvrzení o účasti)

Titul: Jméno: Datum nar.:

Titul Jméno: Datum nar.:

Titul Jméno: Datum nar.:

Podpis:

**PŘIHLÁŠKU PROSÍM ODEŠLETE NA: fax: 274 861 189 nebo poštou na adresu : Pharma News, Jakobiho 326, Praha 10, 109 00
UZÁVĚRKA 2. 10. 2009. Týden před plánovanou akcí vám zašleme na váš e-mail potvrzení a podrobné informace.**

PRAHA 6. 11. 2009

Pozvánka na odbornou konferenci pro farmaceutické asistenty a magistry

XXV. KONFERENCE POŘÁDANÁ VYDAVATELEM ČASOPISU PHARMA NEWS

Termín: 6. 11. 2009

Místo: HOTEL STEP 4* Spojovací 1141, Praha 9

Registrační poplatek: 250,-Kč platba na místě

Zajistíme pro vás maximální počet kreditů a bodů dle platné vyhlášky (4 kredity nebo 5 bodů).



PROGRAM:

Pátek 6. 11. 2009

- 7.30 – 8.00 příjezd, prezenze
- 8.00 – 10.00 **odborná přednáška – MUDr. Jiří Skalický,
Význam kůže, její onemocnění a léčba**
- 10.00 – 12.00 prohlídka expozic farmaceutických firem, oběd
- 12.00 – 15.00 přednášky firem
- 15.00 – 15.30 coffee break
- 15.30 – 16.30 přednášky firem
- 16.30 – 18.30 **odborná přednáška – MUDr. Lenka Štěpánková,
Léčba závislosti na tabáku**
- 18.30 – 20.00 občerstvení, tombola



Po dobu konání konference bude probíhat pleťové poradenství a líčení zdarma od firmy Mary Kay. Během celého dne je pro vás připravena káva zdarma od společnosti Nestlé Česko. Ostatní výdaje po celou dobu akce hradí pořadatel – Pharma News.

Přihláška – HOTEL STEP – PRAHA 6. 11. 2009:

Lékárna:

Adresa:

Tel./Fax: E-mail:
(uved'te e-mailovou adresu nebo faxové číslo pro zaslání pokynů a potvrzení o účasti)

Titul: Jméno: Datum nar.:

Titul Jméno: Datum nar.:

Titul Jméno: Datum nar.:

Podpis:

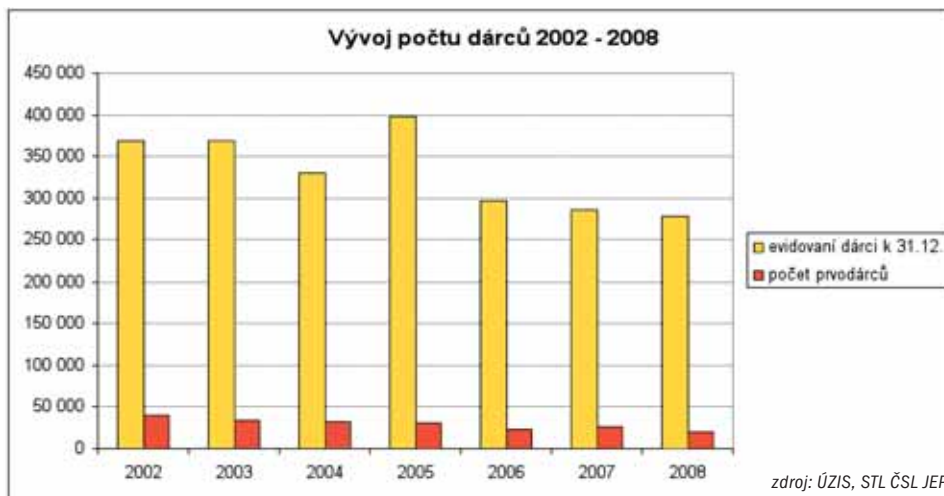
**PŘIHLÁŠKU PROSÍM ODEŠLETE NA: fax: 274 861 189 nebo poštou na adresu : Pharma News, Jakobiho 326, Praha 10, 109 00
UZÁVĚRKA 30. 10. 2009. Týden před plánovanou akcí vám zašleme na váš e-mail potvrzení a podrobné informace.**

Českým nemocnicím chybí téměř 130 tisíc bezpříspěvkových dárců krve



Praha, 27. srpna 2009 – V České republice je v současné době registrováno 278 tisíc bezpříspěvkových dárců krve, do optimálního stavu jich však chybí zhruba 130 tisíc. A bohužel ani prognóza budoucího vývoje není příznivá – registrovaní dárce stárnou a prvodárce se nedaří oslovovat v potřebné míře. Situace je obzvláště tíživá v letních a podzimních měsících. Společnost pro transfuzní lékařství České lékařské společnosti JEP ve spolupráci se značkou Radegast Birell proto nyní startují společný projekt, jehož cílem je informovat veřejnost o akutním nedostatku bezpříspěvkových dárců a přilákat nové dárcce krve. Každý, kdo od 1. září daruje krev v jedné ze 45 nemocnic, které jsou zapojeny do projektu Staň se dárce právě ty!, získá na osvěžení plechovku nealkoholického piva Radegast Birell a materiály o dárcovství krve. Akce, která bude dále podpořena informačními plakáty, inzercí v celostátních médiích a koncem září přímou komunikací na vysokých školách, potrvá přibližně jeden měsíc, a to až do vyčerpání zásob 50 000 plechovek, které věnovala na podporu akce značka Radegast Birell.

Podle doporučení Evropské unie by ideální počet dárců měl být alespoň 4 % z celkové populace. Česká republika jich však v roce 2008 měla o téměř 1,3 % méně, tedy jen 278 000 namísto potřebných přibližně 415 000. Počet registrovaných dárců navíc trvale klesá. Nejvýraznějším problémem dárcovství je kromě každoročního úbytku dárců také jejich zvyšující se průměrný věk. „Stejně tak jako stárne celá populace, stárnou i dárce. Někteří z nich pak přestávají darovat krev ze zdravotních důvodů, a mnohdy se naopak stávají jejichmi spotřebiteli,“ vysvětluje MUDr. Vít Řeháček, předseda Společnosti pro transfuzní lékařství České lékařské společnosti JEP.



Stárnutí obyvatelstva se v budoucnu významným způsobem dotkne již dnes nedostatečného počtu bezpříspěvkových dárců, kdy nynější nejsilnější dárcovská skupina ve věku 25-35 let za několik desetiletí nebude schopna pokrýt potřebu pacientů. K problému také přispívá nízký počet prvodárců z řad mladých lidí nad 18 let, který je způsoben především jejich nízkou informovaností. Pokud by se toto podařilo změnit, fatálním následkům stárnutí dárců by se dalo předejít.

Celou situaci, zvláště ve velkých městech, kde je v současnosti největší nedostatek dárců, dále zhoršují plazmaferetická centra, která motivují k odběru nemalou finanční odměnou. Příčiny poklesu dárců lze spatřovat také v neochotě některých zaměstnavatelů uvolnit pracovníka na odběr a v obavách z odběru.

Aby nedocházelo k dalším úbytkům dárců, je třeba současnou situaci začít řešit a oslovovat nové dárcce a ty již registrované motivovat k více odběrům (podle statistik v roce 2007 alespoň 1x darovaly krev jen evidovaných

dárců). Jedním z řešení je například o problematice dárcovství krve více informovat veřejnost a získat pro akci i partnery z komerční sféry. Také je důležité umět dárcce morálně a společensky oceňovat. „Málokdo je schopen si uvědomit tíživost této situace. Informovanost o dárcovství je obecně nízká a společnost jí nedává dostatečnou váhu. Akcí Staň se dárce právě ty! chceme veřejnost upozornit na problematiku bezplatného dárcovství a chceme přesvědčit co nejvíce zdravých lidí, aby se stali novými dárce krve,“ dodává Řeháček.

Proto Společnost pro transfuzní lékařství ČLS JEP a značka Radegast Birell uspořádaly akci, která má problematiku dárcovství více dostat do povědomí lidí a motivovat dárcce k odběrům. „Radegast Birell aktivně podporuje dárcovství krve již několik let a zejména to byl důvod, proč jsme si pro letošní akci vybrali právě tuto značku. Navíc nealkoholické pivo je svým složením vhodné k doplnění tekutin a potřebných živin po odběru, což naše rozhodnutí spolupracovat právě se značkou Radegast Birell ještě posílilo,“ objasňuje Řeháček. V rámci této akce každý

dárce, který přijde darovat svou krev od 1. září po dobu zhruba jednoho měsíce do zúčastněné nemocnice, získá jako odměnu dárkový balíček, který bude obsahovat plechovku nealkoholického piva Radegast Birell a informační materiály o dárcovství a pitném režimu.

„O zapojení do akce Staň se dárce právě ty! byl velký zájem a přihlásilo se nám 45 transfuzních oddělení z celé České republiky. Kompletní seznam transfuzních oddělení zapojených do akce a užitečné informace o dárcovství krve najdete na stránkách www.stansedarcem.cz,“ upřesnil Řeháček.

„Jsem rád, že můžeme se značkou Radegast Birell podpořit dobrou věc, jakou propagace dárcovství krve bezesporu je. Doufám také, že se nám podaří díky akci Staň se dárce právě ty!, kterou Společnosti pro transfuzní lékařství pomůžeme organizovat, reálně navýšit povědomí lidí o dárcovství a získáme nové dárcce,“ doplňuje k akci Vladimír Vaněk, brand manager značky Radegast Birell.

Zdroj: native PR

CHCETE ZHUBNOUT A NEVÍTE, KTERÝ PROSTŘEDEK VOLIT?

ČÍM SE LIŠÍ VOLNĚ PRODEJNÉ LÉČIVO OD DOPLŇKU STRAVY?

	Volně prodejné léčivý přípravek	Doplňky stravy
Registrace před uvedením na trh	Látka musí projít řádným registračním procesem dané země. Účinnost a bezpečnost musí být podloženy klinickými zkouškami. Po registraci se neustále sleduje účinnost a bezpečnost léku.	Tyto produkty jsou schvalovány hlavním hygienikem, což zaručuje jejich bezpečnost, nikoliv však účinnost. Prokazuje se pouze nezávadnost.
Účinnost	Léčivá látka, jejíž účinek je ověřen klinickými studiemi (tzv. Evidence based medicine). Výsledky klinických studií jsou pod kontrolou státních ústavů pro kontrolu léčiv, kde se také evidují nežádoucí účinky.	U těchto látek není ověřován účinek deklarovaný výrobcem, proto nemohou být určeny k léčbě či prevenci onemocnění. Jedná se o produkty, které se liší od běžných potravin vyšším obsahem vitamínů, minerálů atd. Tyto produkty by měly doplňovat běžnou stravu tak, aby pozitivně ovlivnily zdravotní stav.
Význam	Léčba nemocí	Podpůrný, preventivní, energetický, doplňující běžnou stravu
Indikace	Léčba specifických nemocí. Po event. klinickém vyšetření a zjištění problému je podána léčivá látka s prokázaným účinkem na danou oblast, která příznivě ovlivní dané onemocnění.	Vhodné buď na doplnění látek nedostatečně zastoupených v potravě, nebo na doplnění látek při jejich zvýšené spotřebě organismem.
Garance účinku	Účinek prokázán klinicky	Účinek se nemusí prokázat, i když je uvedeno, že byla provedena klinická studie
Jak se orientovat?	Ověřte si, že se jedná o léčivo. Lze zjistit z obalu dle registračního čísla, od prodejce atd.	Ověřte si, že se nejedná o léčivo.

CHCETE ZARUČIT ÚČINNOST? ŽÁDEJTE LÉČIVO S PROKÁZANÝM ÚČINKEM.

Inzerce



novinka

Skutečný převrat ve snižování hmotnosti

Skutečné důkazy – alli je první volně prodejné léčivo na snížení hmotnosti registrované v EU. Obsahuje orlistat 60 mg

Skutečná pomoc – alli není pouhou pilulkou na hubnutí, ale celým programem, který pomáhá lidem zhubnout o 50 % více než jen samotná dieta.

Skutečné výhody – alli přináší zákazníkům nový způsob hubnutí a pro vás důvěryhodnou podporu v péči o ně.



Poradte zákazníkovi ohledně alli

Další informace naleznete na www.alli.cz
Informace o produktu, zdroje, odborná podpora



Jedna tvrdá tobolka obsahuje 60 mg orlistatam. **alli** je indikováno ke snížení tělesné hmotnosti u dospělých, kteří mají nadváhu (index tělesné hmotnosti, BMI ≥ 28 kg/m²) a má se užívat v kombinaci s mírnou nízkokalorickou dietou s nízkým obsahem tuků. **Kontraindikace:** přecitlivělost na léčivou látku nebo na pomocné látky obsažené v přípravku,

současná léčba cyklosporinem, chronický malabsorpční syndrom, cholestáza, těhotenství, kojení, současná léčba warfarinem nebo jinými perorálními antikoagulanty. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Glaxo Group Limited, Glaxo Wellcome House, Berkeley Avenue, Greenford, Middlesex UB6 0NN, Velká Británie. **Datum poslední revize textu:** 23. července 2007.

alli, shuttle a shuttle carry case jsou ochranné známky skupiny firem GlaxoSmithKline.



„RECEPT NA ŠTĚSTÍ? SNAŽÍ A PŘIJMOUT SÁM SEBE!“



Otázky pro Janu Bouškovou

Janu Bouškovou mám sice v paměti jako princeznu (nebo princeznu nejlepší kamarádku?) z televizních pohádek, ale nechám si ji tam schovanou a nebudu se jí na divadelní a filmové role ptát. To se ptá každý. Spíš by mě zajímalo, co je to za ženskou, když je býk. Narodena ve znamení Býka, aby bylo jasno.

VĚŘÍTE NA HOROSKOPY, NA TO ŽE LIDSKÝ ŽIVOT DO NĚJAKÉ MÍRY OVLIVŇUJE TO, V JAKÉM ZNAMENÍ SE NARODIL?

Ano.

JÁ TOMU NEVĚŘÍM, ALE STEJNĚ TO VŽDYCKY TAK NĚJAK VYCHÁZÍ. JE TO ŠIKOVNĚ UDĚLANÉ. TAK NAPŘ. „BÝCI“

MAJÍ BÝT LIDÉ PŘEJÍCÍ A UMĚLECKY NADANÍ. TO PLATÍ, NE? ALE PŘECE JEN – JSTE PŘEJÍCÍ?

Myslím, že ano. To, co si přeju pro sebe – zdraví a lásku – přeju i ostatním.

LIDÉ NAROZENÍ VE ZNAMENÍ BÝKA JSOU OBDAŘENÍ VELKOU VYTRVALOSTÍ A ROZHODNOSTÍ, SILNOU VŮLÍ A ENERGIÍ. ÚDAJNĚ. JSTE NĚČÍM Z TOHO TAKY OBDAŘENA? PADNE VÁM TO?

Asi ano. Dělá mi radost dokončit to, co začnu, i když mě to někdy stojí velké úsilí.

VYTRVALE A NEÚNAVNĚ SLEDUJÍCÍ CÍL, KTERÝ SI STANOVILI... JAKÝPAK CÍL,

JSTE SI STANOVILA VY, KDYŽ JSTE BYLA V LETECH, KDY SE TO OBVYKLE DĚLÁVÁ? A JAK TO DOPADLO?

Podle mě má mít každý svůj blízký a daleký cíl. Bez toho je člověk tak trochu ztracený. A ty moje? Chtěla jsem, aby mě přijali na konzervatoř, chtěla jsem hrát divadlo, řídit auto, vidět pyramidy, Thajsko, Španělsko, postavit domek...

TAK A CO TU MÁME DÁLE... „BÝCI“ MAJÍ VŘELÝ VZTAH K PŘÍRODĚ... TO SOUHLASÍ, ŽE? OBKLOPUJÍ SE PĚKNÝMI VĚCMI A RÁDI UŽÍVAJÍ SLASTI ŽIVOTA... CO VY NA TO?

To se přece nedá posoudit jen tak jednoduše „od stolu.“

ŽIT SE POROZUMĚT



Přírodu miluju. Moc mě pomáhá. Nabíjí mě. A slasti? Ano. Jsem požitkář.

NEJVĚTŠÍM NEBEZPEČÍM PRO LIDI Z TOHOTO ZNAMENÍ JE ÚDAJNĚ JEJICH SVĚHLAVOST. NERADI NASLOUCHAJÍ VAROVÁNÍ A MOHOU NA TO DOPLATIT. TÝKÁ SE VÁS TO?

Myslím, že teď už na spoustě věcí tak netrvám. Má svěhlavost už zdaleka není svěhlavá.

PŘÍČINOU JEJICH ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍ MŮŽE BÝT PŘÍLIŠNÁ KONZUMACE JÍDLA A PITÍ A NEDOSTATEK POHYBU. VY BYDLÍTE NA VESNICI, MÁTE KOLEM SEBE TY KONĚ, VYDRY A PSY, TAKŽE S TÍM ASI PROBLÉMY NEMÁTE. NEBO ANO? JAKÉMU JÍDLU (NEBO PITÍ) NEDOKÁŽETE ODOLAT?

Venkov je pro mne požehnaní. Procházky, plavání... Ale jídlo si musím hlídat. Miluju tatarák, řízek, kachnu...a to přece nejde pořádkem. Takže si dávám saláty, těstoviny... no, znáte to...

CITUJI DÁLE: PRO BÝKY JE LÁSKA PŘIROZENÁ JAKO DÝCHÁNÍ – Myslím, že to asi nebudete chtít komentovat – ŽENY MAJÍ SNÁŠELIVOU A MÍRNOU POVAHU. OPRAVDU?

Láska je pro mě strašně důležitá. Ale to pro každého. Bez ní bychom uschli. Snášelivá? Myslím, že ano. Mírná? To nevím...

ŽENY Z TOHOTO ZNAMENÍ JSOU TAKÉ PRAKTICKÉ, PŘÍJEMNÉ A VELICE HEZKÉ. TO SEDÍ. PARTNERY SI VYBÍRAJÍ PEČLIVĚ A S ROZVAHOU... TOMU BYCH TAKY VĚŘIL. NEBO JE TO JINAK?

Praktické – to určitě. I dárky mám ráda praktické. Ale vybírání partnerů? To nevím. Prostě mě to k někomu táhne a nepřemýšlím o tom. Asi to nejde vysvětlit, ale je to tak.

A JSOU TO DOBRÉ HOSPODYŇKY. TO FAKT NEVÍM. JSTE HOSPODYŇKA, MILÁ JANO BOUŠKOVÁ? VAŘÍTE RÁDA A DOBŘE? A CO?

Chci, aby to doma bylo hezké, takže se o to starám. Vařím občas, ale ráda. Např. slepici v červeném oleji, kterou mají rádi jak moji blízcí doma, tak i kolegové v divadle.

Nebo vepřové koleno, které nejdřív naložím, hodinu vařím a potom nechám do druhého dne ve vývaru uležet. Pak teprve pečou.

ŠŤASTNÁ LÉTA JSOU PRO „BÝKY“ PRÝ 27, 28 A 31-45. SHODUJE SE TO? CO JE PODLE VÁS POTŘEBA, ABY SE ČLOVĚK CÍTEL ŠŤASTNÝ?

Ano, víceméně s tím souhlasím, ale číselnou řadu bych rozšířila směrem nahoru. Já se cítím mnohdy lépe teď.

No, a recept na to, myslím neexistuje. Snad snažit se porozumět a přijmout sám sebe.



A TEĎ SE PŘÁVĚ UKÁŽE, JAK TA ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU NEFUNGUJÍ. OPRAVTE NEBO POTVRĎTE, PROSÍM, NÁSLEDUJÍCÍ TVRZENÍ: POVAHA MELANCHOLICKÁ, SOUVZTAŽNÁ, BARVA TMAVĚ ZELENÁ, OBLÍBENÝ KÁMEN ACHÁT A SMARAGD, ŠŤASTNÝ DEN STŘEDA, ŠŤASTNÁ ČÍSLA 7, 49 A 175, ŠŤASTNÁ KVĚTINA POMNĚNKA, PŘÍJEMNÁ VŮNĚ VRBINA.

Někdy, pokud jsem sama, dovedu být melancholická, zelenou mám ráda, ale dávám přednost červené, kameny miluju všechny a pomněnky od malička.

Vrbina penízková se v léčitelství používá jako kloktadlo nebo proti průjmům. Ale pokud jde o vůni, dávám přednost Diorelle.

VRBINA, VRBINA... JÁ ANI NEVÍM, JAK TO VYPADÁ.

TAK NECHÁME NEBESKÁ ZNAMENÍ ASTROLOGŮM A ROZLOUČÍME SE OBYČEJNOU OTÁZKOU, NA KTEROU SE OBYKLE NAJDE I OBYČEJNÁ ODPOVĚĎ: CO JE PRO VÁS V ŽIVOTĚ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?

Láska. Té není nikdy dost.




Zdeněk Rosenbaum

Svěžest, která sblíží

Tic Tac...
nejprodávanější bonbony
do 49 g na trhu! (Zdroj: Nielsen)




Tic Tac

Autor: Yan	Žaludeční léky	Surovina k výrobě LSD	Mužské jméno	Španělský přídomek	Turecká metropole		Vlach	Eden	Komoň	Čili		Kaprovité ryby	Odložení	Kovové sudy
Kladná elektroda						Fialková sílice Plošná výměra					Tenisový úder			
1. díl tajenky											Pohoří na Krétě Boltce			
Japonská lovkyně ústřic				Končina Slosování					Kryt Bicykly					
Karetní výraz			Čínské platidlo Bahno					Bližší než kabát Model						
Skříň (obecně)							Motýlci Gáza					Chem. zn. hliníku Zánět sliznice		
	Bezhrbý velbloud	Slůvko dovtípení Mužské jméno				Africký stát Silná káva						Ve kterou dobu Pohyb vzduchem		
Italská platidla					Utrpení Bohatýr					Popěvek Římských 1101			Otázka při sázce	Formuláře s otázkami (rebusově)
Druh pepře				Divadelní úloha Chem. zn. Titanu					St. mužské jméno MPZ Islandu					
Talek							2. díl tajenky							
Řeský a Římský starověk							Snad				Značka cigarety			

Tajenku zasílejte na adresu P.O.BOX 6, 109 01 Praha 10 – Petrovice nebo na e-mail: pharmanews@pharmanews.cz do 19. 10. 2009. 10 luštitelů odměníme.

Výherci křížovky z července 2009: Marcela Bezděková, Sloup; Jana Lindauerová, Praha 5; Mgr.Ivona Pastvová, Havířov-Podlesí; Dagmar Štrambachová, Šumperk; Zdeněk Šmerda, Kunštát; Mgr.Ivana Ptáčková, Kroměříž; Pavla Šlechtová, Vejprty; Dáša Somicová, Orlová; Milena Konopová, Veselí nad Lužnicí; Lenka Halbrštátová, Lukavice



PRO DÍVKY A ŽENY PŘI PROBLEMATICKÉ ČI NEPRAVIDELNÉ MENSTRUACI.

SARAPIS MENSIS



NOVINKA Z ŘADY SARAPIS K DOSTÁNÍ V LÉKÁRNÁCH!

Existují i další způsoby jak pomoci při problematice a nepravidelné menstruaci.

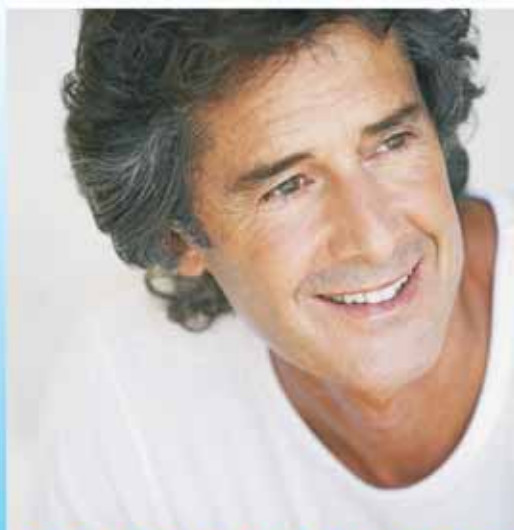
Do popředí zájmu se i v oblasti mezinárodní vědecké spolupráce dostávají alternativní přírodní prostředky – fytoestrogeny. V České republice se úspěšně začínají uplatňovat také včelí produkty.

Představují důležitou alternativu v klinické

praxi, mohou se uplatnit samostatně nebo také jako doplňující terapie. Novinkou na českém trhu je **Sarapis Mensis**, který obsahuje včelí mateří kašičku, květní pyl, fermentovaný pyl, extrakt z brusinek, extrakt ze sójových bobů a červeného jetele, niacin, hořčík, zinek, beta karoten, vitamin B₁, B₂, B₆, B₁₂, vitamin E a další látky.

Sarapis Mensis se používá i na podporu posílení funkce vaječnicků, čehož se využívá při nepravidelné a problematice menstruaci.

SARAPIS Mensis nemá vedlejší nepříznivé účinky a lze jej užívat také současně s léky. Opatrnosti by ovšem měly dbát osoby alergické na včelí produkty. Registrován je jako doplněk stravy a je volně k dostání v lékárnách. Informace získáte na bezplatné lince: 800 100 140. poradna@vegall.cz www.vegall.cz



Složení ranní kapsle	
hořčík	100 mg
vitamin C	60 mg
extrakt z ženšenu	25 mg
mateří kašička	20 mg
vitamin E	10 mg
železo	5 mg
vitamin A	800 µg
měď	200 µg
selen	25 µg
vitamin D ₃	5 µg
Složení večerní kapsle	
extrakt z česneku	170 mg
citrusové bioflavonoidy	70 mg
extrakt z meduňky lékařské	27 mg
niacin	15 mg
zinek	10 mg
extrakt z kozlíku lékařského	6 mg
kyselina pantothenová	5 mg
vitamin B ₆	1,6 mg
vitamin B ₁₂	1,5 mg
vitamin B ₁	1,1 mg
vápník	456 µg
kyselina listová	100 µg
biotin	100 µg
vitamin B ₂	2 µg



žádejte ve své lékárně



SARAPIS PRO MUŽE

NOVINKA Z ŘADY SARAPIS K DOSTÁNÍ V LÉKÁRNÁCH!

PRO MUŽE PŘI ÚNAVĚ, STRESU A ANDROPAUZE.

Sarapis pro muže je registrován jako doplněk stravy a je volně k dostání v lékárnách.

Podrobnější informace získáte bezplatně na zelené telefonické lince: 800 100 140. poradna@vegall.cz www.vegall.cz

Představujeme Vám nový doplněk stravy z řady přípravků **SARAPIS**. Jedná se o preparát **Sarapis pro muže**, který je díky svému jedinečnému složení výborným pomocníkem pro muže v období andropauzy.

Je důležité, aby si muži uvědomili, že i oni mohou mít svůj „přechod“. Proč si nechat těmito obtížemi znepříjemňovat život, když je v lékárnách k dispozici preparát, který může pomoci žít plnohodnotně i v období „andropauzy“.

Není nutné se za tyto obtíže stydět, vždyť tímto obdobím si většina mužů projde s většími či menšími obtížemi. Řešení již existuje, a to i bez vedlejších nepříznivých účinků.

Proto je důležité, abychom o této problematice byli informováni a věděli, že již existuje také Sarapis pro muže, nejen pro ženy.

Eucerin®

DermoPURIFYER

- ŘADA PRO PROBLEMATICKOU A AKNÓZNÍ PLEŤ

- Prokazatelně zlepšuje stav pleti a potlačuje tvorbu komedonů již po 3 týdnech používání.
- Účinně reguluje nadměrnou produkci kožního mazu bez současného vysušování pleti.
- Unikátní složení s kyselinou mléčnou má vysoké antibakteriální a keratolytické účinky. Díky liposomálnímu systému cíleně působí přímo v mazové žláze.
- Kompatibilní s běžně používanými léky na akné (např. benzoyl peroxide, retinoidy, erythromycin, clindamycin).



Klinické studie prokázaly významné zlepšení stavu pleti u 80,2 % pacientů.*

*U. Scherdin, S. Presto, F. Rippke, J. Nielsen, M. Strassner, A. Imadojemun, E. Gärtner, A. Herpens, H.C. Korting, S. Bielfeldt: In vivo assessment of the efficacy of an innovative face care system in subjects with mild acne vulgaris. IntJCosmSci 2004, 221-229.

PROGRAM MEDICÍNSKÉ PÉČE O CITLIVOU PLEŤ. EXKLUZIVNĚ V LEKÁRNÁCH.

WWW.EUCERIN.CZ

ODBORNÉ PORADENSTVÍ ☎ 466 029 444